

CAN'T

*MASTER YOUR
MIND AND DEFY
THE ODDS*

HURT

ME

DAVID GOGGINS



CTELIF HAKKI© 2018 GOGGINSBUILTNOTBORN, LLC

Tüm hakları Saklıdır.

ISBN: 978-1-5445-1226-6

Amansız sese Durmama asla kabul etmeyeceksiniz.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ

1. BİR İSTATİSTİK OLMALIYIM
2. GERÇEK AŞIRI
3. İMKANSIZ GÖREV
4. RUH ALMAK
5. ZIRHLI ZİHİN
6. BU BİR KUPAYA İLGİLİ DEĞİL
7. EN GÜÇLÜ SİLAH
8. YETENEK GEREKLİ DEĞİL
9. YAKLAŞIK OLMAYAN ARASINDA NASIL OLMAYAN
10. BAŞARISIZLIĞIN GÜÇLENDİRİLMESİ
11. NE OLURSA?

TEŞEKKÜRLER

YAZAR HAKKINDA

UYARI SİPARİŞİ

SAAT DİLİMİ: 24/7

GÖREV ORGANİZASYONU: SOLO MİSYON

1.**DURUM:**Gerçek potansiyelinizi fark etmeden öleceğiniz kadar rahat ve yumuşak bir hayat yaşama tehlikesiyle karşı karşıyasınız.

2.**MİSYON:**Zihnini serbest bırakmak için. Kurbanın zihniyetinden sonsuza kadar kurtulun. Hayatınızın tüm yönlerine tamamen sahip olun. Kırılmaz bir temel oluşturun.

3.UYGULAMAK:

A. Bu kapağı okuyun. İçindeki teknikleri inceleyin, on zorluğun hepsini kabul edin. Tekrar et. Tekrarlar zihninizi katılaştıracaktır.

B. İşinizi elinizden gelenin en iyisini yaparsanız, bu size zarar verir. Bu görev kendinizi daha iyi hissettirmekle ilgili değil. Bu misyon, daha iyi olmak ve dünya üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olmakla ilgilidir.

C. Yorgun olduğunuzda durmayın. İşiniz bittiğinde durun.

4.**SINIFLANDIRILMIŞ:**Bu bir kahramanın başlangıç hikayesidir. Kahraman sensin.

KOMUT TARAFINDAN: DAVID GOGGINS

İMZALANDI:



Rütbe VE HİZMET: BAŞ, ABD DONANMA SEALLERİ, EMEKLİ

GİRİŞ

DSİZ GERÇEKTEN KİM OLDUĞUNU VE NE OLDUĞUNU BİLİYORSUNUZ'YENİDEN YETENEKLİ?

Eminim öyle düşünüyorsunuzdur ama sırf bir şeye inanıyor olman onu doğru kılmaz. İnkâr, nihai rahatlık bölgesidir.

Endişelenme, yalnız değilsin. Her kasabada, her ülkede, dünyanın her yerinde milyonlarca insan sokaklarda dolaşıyor, gözleri zombi gibi ölü, konfor bağımlısı, kurbanın zihniyetini benimsiyor ve gerçek potansiyellerinin farkında değiller. Bunu biliyorum çünkü onlarla sürekli görüşüyorum ve onlardan haber alıyorum ve tıpkı sizin gibi ben de onlardan biriydim.

Benim de çok iyi bir bahanem vardı.

Hayat bana kötü bir el dağıttı. Kırık doğdum, dayaklarla büyüdüm, okulda işkence gördüm ve aradım*zencî* sayabileceğimden daha fazla kez.

Bir zamanlar yoksulduk, refahla geçiniyorduk, devlet destekli konutlarda yaşıyorduk ve depresyonum boğucuydu. Hayatı namlunun dibinde yaşadım ve gelecek tahminim lanet olasıca kasvetliydi.

Çok az insan dibin nasıl hissettiğini bilir, ama ben biliyorum. Bataklık gibi. Seni yakalar, içine çeker ve bırakmaz. Hayat böyle olduğunda, sürüklenmek ve sizi tekrar tekrar öldüren aynı rahat seçimleri yapmaya devam etmek kolaydır.

Ama gerçek şu ki, hepimiz alışılmış, kendi kendini sınırlayan seçimler yapıyoruz. Gün batımı kadar doğal ve yerçekimi kadar temeldir. Beynimiz bu şekilde kablolanmıştır, bu yüzden motivasyon saçmalıktır.

En iyi moral konuşması veya kendi kendine yardım hilesi bile geçici bir çözümden başka bir şey değildir. Beyninizi yeniden yapılandırmaz. Sesini yükseltmez veya hayatını iyileştirmez. Motivasyon kesinlikle kimseyi değiştirmez. Hayatım olan kötü el benimdi ve düzeltecek tek şey benimdi.

Bu yüzden acıyı aradım, acıya aşık oldum ve sonunda kendimi gezegendeki en zayıf bok parçasından Tanrı'nın yarattığı en sert adama dönüştürdüm, ya da kendime öyle söylüyorum.

Muhtemelen benden çok daha iyi bir çocukluk geçirmişsindir ve şimdi bile çok iyi bir hayatın olabilir, ama kim olduğun, ebeveynlerinin kim olduğu veya olduğu, nerede yaşadığın, ne iş yaptığın veya nasıl yaşadığın önemli değil. Sahip olduğunuz çok para, muhtemelen gerçek kapasitenizin yaklaşık yüzde 40'ında yaşıyorsunuz.

Lanet olasıcı.

Hepimizin çok daha fazlası olma potansiyeli var.

Yıllar önce, Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nde bir panele davet edildim. Öğrenciyken asla bir üniversite konferans salonuna adım atmadım. Liseden zar zor mezun olmuşum ama ülkenin en prestijli kurumlarından birinde zihinsel sağlamlığı bir avuç insanla tartışıyordum. Tartışmanın bir noktasında saygın bir MIT profesörü, her birimizin genetik sınırlamaları olduğunu söyledi. Sert tavanlar. Zihinsel olarak ne kadar güçlü olursak olalım yapamayacağımız bazı şeyler olduğunu. Genetik tavanımıza ulaştığımızda, zihinsel dayanıklılığın denkleme girmedğini söyledi.

O odadaki herkes kendi gerçeklik versiyonunu kabul ediyor gibiydi çünkü bu kıdemli, kadrolu profesör zihinsel dayanıklılığı araştırmasıyla biliniyordu. Hayatının işiydi. Aynı zamanda bir saçmalıktı ve bana göre, hepimizi serbest bırakmak için bilimi kullanıyordu.

O zamana kadar sessizdim çünkü etrafım bu kadar zeki insanlarla çevriliydi, kendimi aptal gibi hissediyordum ama seyircilerden biri yüzümdeki ifadeyi fark edip kabul edip etmediğini sordu. Ve bana doğrudan bir soru sorarsan, utanmayacağım.

"Onu incelemek yerine yaşamak için söylenecek bir şey var," dedim ve profesöre döndüm. "Söylediklerin çoğu insan için doğru ama yüzde yüz değil. Her zaman olasılıklara meydan okumak için çalışmaya istekli olan yüzde 1'imiz olacak. "

Deneyimden bildiklerimi açıklamaya devam ettim. Herhangi birinin tamamen farklı bir insan olabilmesi ve onun gibi sözde uzmanların imkansız olduğunu iddia ettiği şeyi başarabilmesi, ancak çok fazla yürek, irade ve zırlı bir zihin gerektirir.

MÖ beşinci yüzyılda Pers İmparatorluğu'nda doğan bir filozof olan Herakleitos, savaş alanındaki erkekler hakkında yazdığına haklıydı. "Her yüz adamdan on tanesi orada olmamalı, seksen sadece hedef, dokuzu gerçek savaşçı ve onlara sahip olduğumuz için şanslıyız, çünkü savaşı onlar yapıyor. Ah, ama bir, bir savaşçı..."

İlk nefesinizi aldığınız andan itibaren ölmeye hak kazanırsınız. Ayrıca büyüklüğünüzü bulmaya ve Tek Savaşçı olmaya hak kazanırsınız. Ama önünüzdeki savaş için kendinizi donatmak size kalmış. Sadece siz zihninize hakim olabilirsiniz, çoğu insanın yeteneklerinin ötesinde olduğunu düşündüğü başarılarla dolu cesur bir hayat yaşamak için gereken budur.

Ben MIT'deki profesörler gibi bir dahi değilim ama o Tek Savaşçı benim. Ve okumak üzere olduğunuz hikaye, benim boktan hayatımın hikayesi, kendi ustalığınıza giden kanıtlanmış bir yolu aydınlatacak ve gerçeklerle yüzleşmenizi, kendinizi sorumlu tutmanızı, acıyı geride bırakmanızı, korktuğunuz şeyi sevmeyi öğrenmenizi, tadını çıkarmanızı sağlayacak. başarısızlığa uğrayın, potansiyelinizi sonuna kadar yaşayın ve gerçekte kim olduğunuzu öğrenin.

İnsanlar çalışma, alışkanlık ve hikayeler yoluyla değişir. Hikayem aracılığıyla, maksimum kapasiteye yönlendirildiklerinde beden ve zihnin neler yapabileceğini ve oraya nasıl ulaşılacağını öğreneceksiniz. Çünkü tahrik olduğunuzda, önünüzde ne varsa, ırkçılık, cinsiyetçilik, yaralanmalar, boşanma, depresyon, obezite, trajedi veya yoksulluk, başkalaşımınızın yakıtı haline gelir.

Burada ortaya konan adımlar, engelleri ortadan kaldıran, ihtişamla parıltıyan ve kalıcı barış sağlayan evrimsel algoritma anlamına gelir.

Umarım hazırsındır. Kendinizle savaşa girme zamanı.

BİRİNCİ BÖLÜM

İSTATİSTİK OLMALIYIM

WGÜZEL BİR MAHALLEDE CENNET BULUNDU. benn1981, KILLIAMSVILLE Buffalo, New York'taki en lezzetli gayrimenkulü sundu. Yapraklı ve dost canlısı, güvenli sokakları örnek vatandaşlarla dolu zarif evlerle doluydu. Doktorlar, avukatlar, çelik fabrikası yöneticileri, diş hekimleri ve profesyonel futbolcular, orada sevgili eşleri ve 2.2 çocuklarıyla birlikte yaşıyordu. Arabalar yeniydi, yollar süpürüldü, olasılıklar sonsuzdu. Yaşayan, nefes alan bir Amerikan Rüyasından bahsediyoruz. Cehennem, Cennet Yolu üzerinde bir köşe arsasıydı.

Williamsville'deki en geniş, en yeşil çimenliğe açılan ön sundurmayı çevreleyen dört kare sütunlu, iki katlı, dört yatak odalı, beyaz ahşap bir evde yaşıyorduk. Arkada bir sebze bahçemiz ve 1962 Rolls Royce Silver Cloud, 1980 Mercedes 450 SLC ve garaj yolunda parlak yeni 1981 siyah Corvette ile dolu iki arabalık bir garajımız vardı. Cennet Yolu'ndaki herkes besin zincirinin tepesine yakın bir yerde yaşıyordu ve görünüşe göre komşularımızın çoğu, bizlerin, sözde mutlu, iyi ayarlanmış Goggins ailesinin bu mızrağın ucu olduğunu düşünüyordu. Ancak parlak yüzeyler ortaya koyduklarından çok daha fazlasını yansıtır.

Bizi hafta içi sabahları sabah 7'de araba yolunda toplanmış halde görürlerdi Babam Trunnis Goggins uzun boylu değildi ama yakışıklıydı ve bir boksör gibi yapılıydı. Özel takım elbiseler giymişti, gülümsemesi sıcak ve açıktı. İşe giderken her şeyiyle başarılı bir iş adamı gibi görünüyordu. Annem Jackie on yedi yaş daha genç, narin ve güzeldi ve erkek kardeşim ve ben temiz kesimdik, kot pantolon ve pastel Izod gömlekler içinde iyi giyinmiş ve tıpkı diğer çocuklar gibi sırt çantaları bağlıydı. Beyaz çocuklar. Bizim zengin versiyonumuzda

Amerika, her araba yolu, ebeveynler ve çocuklar işe ve okula gitmeden önce baş sallamalar ve dalgalar için bir sahne alanıydı. Komşular ne istediklerini gördüler. Kimse çok derine inmedi.

İyi bir şey. Gerçek şuydu ki, Goggins ailesi geceyi evde geçirmekten yeni dönmüştü ve eğer Cennet Yolu Cehennem ise, bu benim Şeytan'la yaşadığım anlamına geliyordu. Komşularımız kapıyı kapatır kapatmaz ya da köşeyi döner dönmez babamın gülümsemesi kaşlarını çattı. Emir havladı ve bir tane daha uyumak için içeri girdi ama işimiz bitmemişti. Kardeşim Trunnis Jr. ve benim bir yerimiz vardı ve bizi oraya götürmek uykusuz annemize kalmıştı.

1981'de birinci sınıftaydım ve gerçekten okul sersemliği içindeydim. Akademisyenler zor olduğu için değil -en azından henüz değil- ama uyanık kalamadığım için. Öğretmenin şarkı söyleyen sesi benim ninnimdi, kollarımı masamda kavuşturmuştum, rahat bir yastık ve keskin sözleri -bir keresinde beni rüya görürken yakaladı- çalmayı bırakmayan istenmeyen bir çalar saattti. O kadar küçük çocuklar sonsuz süngerdir. Çoğu insanın okuma, heceleme ve temel matematik gibi yaşam boyu sürecek becerileri üzerine inşa ettiği temel bir temel oluşturmak için dili ve fikirleri çarpık bir hızda emerler, ancak geceleri çalıştığım için çoğu sabah, bir şeyler yapmaya çalışmaktan başka hiçbir şeye konsantre olamıyordum. uyanık kal.

Recess ve PE tamamen farklı bir mayın tarlasıydı. Oyun alanında akli başında kalmak kolay kısımdı. Zor olan kısım saklanmaktı. Gömleğimin kaymasına izin veremezdim. Şort giyemezdi. Çürükler, gösteremediğim kırmızı bayraklardı çünkü eğer yaparsam daha fazlasını yakalayacağımı biliyordum. Yine de o oyun alanında ve sınıfta güvende olduğumu biliyordum, en azından bir süreliğine. Bana ulaşamadığı tek yerdi, en azından fiziksel olarak. Ağabeyim de ortaokuldaki ilk yılı olan altıncı sınıfta benzer bir danstan geçmişti. Saklamak ve hasat etmek için uyumak için kendi yaraları vardı, çünkü o zil çaldığında gerçek hayat başladı.

Williamsville'den Doğu Buffalo'daki Masten Bölgesi'ne yolculuk yaklaşık yarım saat sürdü, ancak bir dünya uzakta da olabilirdi. Doğu Buffalo'nun çoğu gibi, Masten de şehir merkezinde, kenarları kaba olan, çoğunlukla siyah bir işçi sınıfı mahallesiydi; Yine de, 1980'lerin başında, henüz tamamen getto gibi değildi. O zamanlar Bethlehem Steel tesisi

hala mırıldanıyordu ve Buffalo son büyük Amerikan çelik kasabasıydı. Şehirdeki siyah beyaz erkeklerin çoğu, sağlam sendika işlerinde çalıştı ve geçimini sağlayan bir ücret kazandı, bu da Masten'de işlerin iyi olduğu anlamına geliyordu. Babam için her zaman öyleydi.

Yirmi yaşına geldiğinde bir Coca-Cola dağıtım imtiyazına ve Buffalo bölgesinde dört dağıtım yoluna sahipti. Bu bir çocuk için iyi bir para ama daha büyük hayalleri ve geleceğe dönük bir gözü vardı. Geleceğinin dört tekerleği ve bir disko funk müziği vardı. Yerel bir fırın kapandığında, binayı kiraladı ve Buffalo'nun ilk paten pistlerinden birini inşa etti.

Hızlı ileri on yıl ve Skateland, Masten Bölgesi'nin kalbinde, Ferry Caddesi'ndeki neredeyse bir blok boyunca uzanan bir binaya taşınmıştı. Pisti üzerinde Vermillion Odası adını verdiği bir bar açtı. 1970'lerde Doğu Buffalo'da olması gereken yer orasıydı ve annem henüz on dokuz ve o otuz altı yaşındayken tanıştığı yerd. Evden ilk kez ayrılıyordu. Jackie Katolik Kilisesi'nde büyüdü. Trunnis bir papazın oğluydu ve onun dilini bir mümin kılığına girecek kadar iyi biliyordu, bu da ona çekici geliyordu. Ama gerçek tatalım. O da onun cazibesinden sarhoş olmuştu.

Trunnis Jr. 1971'de doğdu. Ben 1975'te doğdum ve altı yaşına geldiğimde, tekerlekli disko çılgınlığı mutlak zirvesindeydi. Skateland her gece sallandı. Oraya genellikle akşam 5 civarında varırdık ve erkek kardeşim imtiyaz standında çalışırken (mısır patlatmak, sosisli sandviç ızgara yapmak, soğutucuyu doldurmak ve pizza yapmak) patenleri boyutlarına ve tarzlarına göre düzenledim. Her öğleden sonra, stokuma aerosol koku giderici püskürtmek ve kauçuk tıparları değiştirmek için bir taburenin üzerinde durdum. O aerosol kokusu kafamın her tarafını bulandıracak ve burun deliklerimde yaşayacaktı. Gözlerim sürekli kan çanağı gibiydi. Saatlerce koklayabildiğim tek şey buydu. Ama bunlar, organize ve koşuşturma içinde kalmak için görmezden gelmem gereken dikkat dağıtıcı şeylerdi. Çünkü DJ kabininde çalışan babam sürekli izliyordu ve eğer o patenlerden biri kaybolursa bu benim kığım demekti.



Skateland, altı yaş

Akşam 6 civarında annem bizi arka ofiste akşam yemeğine çağırdı. O kadın sürekli bir inkar halinde yaşıyordu ama annelik içgüdüsü gerçekte ve her türlü normallik kırıntısını yakalayarak kendini büyük bir kahrolası şov yaptı. O ofiste her gece yere iki elektrikli brülör koyar, bacaklarını arkasına kıvrarak oturur ve tam bir akşam yemeği rostosu, patates, yeşil fasulye ve akşam yemeği ruloları hazırlar, babam ise kitapları yapar ve yapar. aramalar.

Yemek güzeldi, ama altı ve yedi yaşlarındayken bile “aile yemeğimizin” çoğu ailenin sahip olduğu yemekle karşılaştırıldığında saçma sapan bir kopyası olduğunu biliyordum. Üstelik hızlı yedik. Eğlenecek zaman yoktu çünkü akşam 7'de kapılar açıldığında gösteri zamanıydı ve hepimiz istasyonlarımızı hazırlayarak yerlerimizde olmalıydık. Babam şerifti ve DJ kabinine girdiğinde bizi üçgenlere ayırdı. O odayı her şeyi gören bir göz gibi taradı ve sıçarsan bunu duyardın. Önce sen hissetmediysen.

Oda, tepedeki sert ev ışıklarının altında pek görünmüyordu, ancak onları kısıtığında, gösteri ışıkları pisti kırmızıya boyadı ve dönen aynalı küreye bir göz atarak bir paten disko fantezisi yarattı. Hafta sonu veya hafta sonu, yüzlerce patenci o kapıdan içeri yığıldı. Çoğu zaman bir aile olarak geldiler, yere çarpmadan önce 3 dolarlık giriş ücretini ve yarım dolarlık paten ücretini ödediler.

Patenleri kiraladım ve tüm istasyonu tek başıma yönettim. O basamaklı tabureyi koltuk değneği gibi taşıdım. O olmadan müşteriler beni göremezdi bile. Büyük boy patenler tezgahın altındaydı, ancak daha küçük bedenler o kadar yüksekte saklanıyordu ki, müşterileri her zaman güldüren rafları ölçeklendirmek zorunda kaldım. Annem tek kasiyerdi. Herkesin teminat ücretini topladı ve Trunnis için para her şeydi. İnsanları içeri girerken saydı, alacağını gerçek zamanlı olarak hesapladı, böylece biz kapattıktan sonra kayıt defterini saydı ne bekleyeceğine dair kabaca bir fikre sahipti. Ve hepsinin orada olması daha iyi.

Bütün para onundu. Geri kalanımız asla terimiz için bir kuruş kazanmadık. Aslında, anneme asla kendi parası verilmedi. Adına banka hesabı veya kredi kartı yoktu. Her şeyi o kontrol ediyordu ve hepimiz onun para çekmecesini yetersiz kalırsa ne olacağını biliyorduk.

Kapımızdan içeri giren müşterilerin hiçbirinin bundan haberi yoktu elbette. Onlara göre Skateland, aile tarafından işletilen ve işletilen bir rüya bulutuydu. Babam, disko ve funk'ın solan vinil yankılarını ve hip hop'un ilk gümbürtülerini çevirdi. Bass, Buffalo'nun en sevdiği oğlu Rick James, George Clinton'ın Funkadelic'i ve hip hop yenilikçileri Run DMC tarafından piyasaya sürülen ilk parçalar sayesinde kırmızı duvarlardan sekti. Bazı çocuklar sürat pateni yapıyordu. Ben de hızlı gitmeyi severdim, ama paten dansçılarından payımız vardı ve o zemin korkaklaştı.

İlk bir iki saat boyunca ebeveynler alt katta kalıp patinaj yaptılar ya da çocuklarının ovali döndürmelerini izlediler ama sonunda kendi sahnelerini yapmak için üst kata sızdılar ve yeteri kadar harekete geçtiğinde Trunnis DJ kabininden çıktı ve böylece onlara katılabilirdi. Babam Masten'in gayri resmi belediye başkanı olarak görülüyordu ve özünde sahte bir politikacıydı. Müşterileri onun işaretleriydi ve bilmedikleri şey, eve ne kadar içki döktüğü ve paylaştığı kardeş kucaklamaları önemli değil, hiçbirini umursamadığıydı. Hepsi onun için dolar işaretiydi. Sana bedava içki ismarladıysa, iki üç tane daha alacağını bildiği içindi.

Bütün gece süren patenlerden ve yirmi dört saatlik paten maratonlarından payımıza düşeni alırken, Skateland kapıları genellikle akşam 10'da kapanırdı. Her iki banyodan da kenevir buğusu çıkıyor, pistin zemininden bakteri yüklü sakızları sıyrıyor, imtiyaz mutfağını temizliyor ve envanter alıyor. Gece yarısından hemen önce, yarı ölü bir şekilde ofise girerdik. Tavan, bas ağırlıklı funk sesiyle sarsılırken, annem kardeşimi ve beni ofis kanepesindeki bir battaniyenin altına sokardı.

Annem hala saat başındaydı.

Bara girer girmez, Trunnis onu kapıyı çalıştırdı ya da bodrumdan içki kasaları getirmek için katır gibi aşağı indi. Her zaman yerine getirilmesi gereken bazı önemsiz işler vardı ve babam hareket etmeyi bırakmadı, babam ise tüm sahneyi çekebileceği barın köşesinden izliyordu. O günlerde, bir Buffalo yerlisi ve babamın en yakın arkadaşlarından biri olan Rick James, ne zaman şehre gelse uğrar, Excalibur'unu ön taraftaki kaldırıma park ederdi. Arabası, kaputa evde bir Süper Ucube olduğunu bildiren bir reklam panosuydu. Gelen tek ünlü o değildi. OJ Simpson, NFL'nin en büyük yıldızlarından biriydi ve o ve Buffalo Bills takım arkadaşları, Teddy Pendergrass ve Sister Sledge gibi düzenliydi. İsimleri bilmiyorsanız, arayın.

Belki daha yaşlı olsaydım ya da babam iyi bir adam olsaydı, böyle bir kültürel anın parçası olmaktan gurur duyabilirdim, ama küçük çocuklar

o hayatla ilgili değil Neredeyse, ebeveynlerimiz kim olursa olsun ve ne yaparlarsa yapsınlar, hepimiz doğru ayarlanmış bir ahlaki pusula ile doğarız. Altı, yedi veya sekiz yaşındayken, neyin doğru olduğunu ve neyin siktir olup gittiğini bilirsiniz. Ve bir terör ve acı kasırgasının içine doğduğunuzda, böyle olmak zorunda olmadığını bilirsiniz ve bu gerçek, kafanız karışmış zihninizde bir kıymık gibi canınızı sıkarak. Bunu görmezden gelmeyi seçebilirsiniz, ancak günler ve geceler tek bir bulanık hafızada kanarken, donuk zonklama her zaman oradadır.

Yine de bazı anlar göze çarpıyor ve şu anda düşündüğüm bir tanesi hala beni rahatsız ediyor. O gece, annem kendisinden beklenenden önce bara girdi ve babamı kendinden on yaş küçük bir kadınla tatlı tatlı konuşurken buldu. Trunnis onun izlediğini gördü ve annem ona dik dik baktı ve sinirlerini yatıştırmak için Johnnie Walker Red'in iki fotoğrafını çekerken omuz silkti. Tepkisini fark etti ve bundan hiç hoşlanmadı.

İşlerin nasıl olduğunu biliyordu. Trunnis'in Kanada'daki Fort Erie sınırından fahişeler koşturduğunu. Buffalo'nun en büyük bankalarından birinin başkanına ait bir yazlık, onun pop-up genelevi olarak ikiye katlandı. Daha uzun bir kredi limitine ihtiyaç duyduğunda kızlarıyla Buffalo bankacılarını tanıştırdı ve bu krediler her zaman yerine gelirdi. Annem, izlediği genç kadının ahırındaki kızlardan biri olduğunu biliyordu. Onu daha önce görmüştü. Bir keresinde, Skateland ofis kanepesinde her gece çocuklarını lanet olasıca içine soktuğu yere sikişerek içeri girdi. Onları bir arada bulduğunda, kadın ona gülümsedi. Trunnis omuz silkti. Hayır, annem hiçbir şeyden habersiz değildi ama kendi gözleriyle görmek her zaman içimi yaktı.

Gece yarısı civarında annem, güvenlik görevlilerimizden biriyle bankaya para yatırmak için arabayla gitti. Babamı bırakması için ona yalvardı. O gece gitmesini söyledi. Belki de neyin geleceğini biliyordu. O da yaptı, ama kaçamadı çünkü hiçbir bağımsız imkanı yoktu ve bizi onun ellerine bırakmayacaktı. Ayrıca, Trunnis onunla evlenmeyi her zaman reddettiği için topluluk mülkiyeti üzerinde hiçbir hakkı yoktu, bu da ancak o zaman çözmeye başladığı bir bilmeceydi. Annem sağlam, orta sınıf bir aileden geliyordu ve her zaman erdemli bir tip olmuştı. Buna içerledi, fahişelerine oğullarının annesinden daha iyi davrandı ve sonuç olarak

onu tuzağa düşürmüştü. Yüzde 100 bağımlıydı ve ayrılmak isterse hiçbir şey olmadan yürümesi gerekecekti.

Kardeşim ve ben Skateland'de asla iyi uyuyamadık. Ofis dans pistinin hemen altında olduğu için tavan çok fazla sallandı. O gece annem içeri girdiğinde ben çoktan uyanmıştım. Gülümsedi, ama gözlerindeki yaşları fark ettim ve elinden geldiğince şefkatle beni kollarına aldığı anda nefesindeki viski kokusunu aldığımı hatırlıyorum. Babam özensiz ve sinirli bir şekilde onun peşinden geldi. Uyuduğum minderin altından bir tabanca çıkardı (evet, doğru okudunuz, altı yaşında yattığım minderin altında dolu bir silah vardı!), bana doğrulttu ve gözlerinin altına gizlemeden önce gülümsedi. ayak bileği kılıfında pantolon paçası. Diğer elinde yaklaşık 10.000 dolar nakit dolu iki kahverengi kağıt alışveriş çantası vardı. Şimdiye kadar tipik bir geceydi.

Annem ve babam eve dönerken konuşmadılar, ancak aralarındaki gerginlik kaynadı. Annem, standartlarımıza göre biraz erken, sabah 6'dan hemen önce Paradise Yolu'ndaki araba yoluna girdi. Trunnis arabadan tökezledi, alarmı devre dışı bıraktı, parayı mutfak masasına bıraktı ve yukarı çıktı. Onu takip ettik ve ikimizi de yataklarımıza yatırdı, beni alnımdan öptü ve ışığı söndürdü ve ardından onu deri kemerini okşayarak beklediği ana süite girdi. Trunnis, özellikle toplum içinde annem tarafından dik dik bakılmasından hoşlanmazdı.

"Bu kemer ta Teksas'tan seni kırbaçlamak için geldi," dedi sakince. Sonra sallamaya başladı, önce tokası. Bazen annem karşı koydu ve o gece yaptı. Başına mermer bir şamdan fırlattı. Eğildi ve duvara çarptı. Banyoya koştu, kapıyı kilitledi ve tuvalete sindi. Kapıyı tekmeledi ve sert bir şekilde geri verdi. Kafası duvara çarptı. Saçından bir tutam tutup onu koridordan aşağı sürüklediğinde kadının bilinci yerinde değildi.

O zamana kadar erkek kardeşim ve ben şiddeti duymuştuk ve onu merdivenlerden birinci kata kadar sürüklediğini, sonra elinde kemerle onun üzerine çömeldiğini izledik. Şakağından ve dudağından kan geliyordu ve kanının görüntüsü içimde bir fitili ateşledi. O an nefretim korkumu yendi. Aşağıya koştum ve sırtına atladım, minik yumruklarımı

sırtını ve gözlerini kaşıdı. Onu hazırlıksız yakalamıştım ve tek dizinin üzerine düştü. ona ağladım.

"Anneme vurma!" Bağırđım. Beni yere fırlattı, elinde kemeriyle bana doğru yürüdü, sonra anneme döndü.

"Bir gangster yetiştiriyorsun," dedi yarı gülümseyerek.

Kemerini bana doğru sallamaya başladığında bir top gibi kıvrıldım. Annem ön kapının yanındaki kontrol paneline doğru sürünürken sırtımda morlukların yükseldiğini hissedebiliyordum. Panik düğmesine bastı ve ev alarmla patladı. Dondu, tavana baktı, alnını koluyla sildi, derin bir nefes aldı, kemerini bağladı ve kemerini bağladı ve tüm bu kötölük ve nefreti temizlemek için yukarı çıktı. Polis yoldaydı ve o bunu biliyordu.

Annemin rahatlaması kısa sürdü. Polisler geldiğinde Trunnis onları kapıda karşıladı. Omzunun üzerinden birkaç adım arkasında duran, yüzü şişmiş ve kurumuş kanla kaplanmış anneme baktılar. Ama o günler farklıydı. O zamanlar #metoo yoktu. O bok yoktu ve onu görmezden geldiler. Trunnis onlara her şeyin bir hiç olduğunu söyledi. Sadece biraz gerekli iç disiplin.

"Şu eve bak. Karıma kötü davranıyormuşum gibi mi görünüyor?" O sordu. "Ona vizon mantolar, pırlanta yüzükler veriyorum, ona istediğı her şeyi vermek için kışımı yırtıyorum ve o da kafama mermer bir şamdan fırlatıyor. O şımarık."

Polis, babam onları arabalarına doğru yürütürken onunla birlikte kıkırdadı. Onunla görüşmeden ayrıldılar. O sabah ona bir daha vurmadı. Mecbur değildi. Psikolojik tahribat yapıldı. O andan itibaren, Trunnis ve yasalarla ilgili olarak, sezonun açık olduğu ve bizlerin avlandığımız açıktı.

Ertesi yıl, programımızda pek bir değışiklik olmadı ve dayaklar devam etti, bu sırada annem karanlığın üzerini ışık örnekleriyle kağıda dökmeye çalıştı. İzci olmak istediğimi biliyordu, bu yüzden beni yerel bir birliğe kaydettirdi. Bir Cumartesi günü o lacivert Yavru İzci düğmesini koyduğumu hâlâ hatırlıyorum. Üniforma giymekten ve en azından birkaç saatliğine normal bir çocukmuşum gibi davranabileceğimi bilmekten gurur duydum. Annem bize gülümsedi

kapıya yöneldi. Benim gururum, onun gülümsemesi sadece lanet olası İzçiler yüzünden değildi. Daha derin bir yerden yükseldiler. Kasvetli bir durumda kendimiz için olumlu bir şeyler bulmak için harekete geçiyorduk. Önemli olduğumuzun ve tamamen güçsüz olmadığımızın kanıtıydı.

İşte o zaman babam Vermillion Odasından eve geldi.

"Siz ikiniz nereye gidiyorsunuz?" Bana baktı. yere baktım. Annem boğazını temizledi.

David'i ilk Yavru İzci toplantısına götürüyorum, dedi yumuşak bir sesle.

"Cehennemsin!" Başımı kaldırdım ve gözlerimden yaşlar akarken o güldü. "Piste gidiyoruz."

Bir saat içinde, jokeylerin hafif arabalarla atların arkasına bindiği, eski tarz koşum takımı at yarışı pisti Batavia Downs'a varmıştık. Kapıdan girer girmez babam bir yarış formu aldı. Saatlerce, üzerine bahse girdiği her midillinin parası bittiğinde üçümüz onun bahis üstüne bahse girmesini, zincirleme dumanı, viski içmesini ve kutsal cehennemi yükseltmesini izledik. Babam kumar tanrılarına öfkelenirken ve aptal rolü yaparken, ne zaman insanlar geçse kendimi olabildiğince küçültmeye çalıştım ama yine de dışarı çıktım. İzci gibi giyinmiş tribünlerdeki tek çocuk bendim. Muhtemelen gördükleri tek siyahi Yavru İzci bendim ve üniformam yalandı. Ben bir taklitçiydim.

Trunnis o gün binlerce dolar kaybetti ve eve dönerken ağzını kapamazdı, hırıltılı boğazı nikotin yüzünden çiğnenmişti. Kardeşim ve ben sıkışık arka koltukta oturuyorduk ve ne zaman pencereden dışarı tükürse balgamı yüzüme bumerang gibi çarpıyordu. Tenimdeki iğrenç tükürüğünün her bir damlası zehir gibi yanıyor ve nefretimi yoğunlaştırıyordu. Yenilmekten kaçınmanın en iyi yolunun kendimi olabildiğince görünmez kılmak, gözlerimi başka yöne çevirmek, vücudumun dışında süzülme ve fark edilmemeyi ummak olduğunu çoktan öğrenmişim. Hepimizin yıllar boyunca geliştirdiğimiz bir uygulamaydı ama o boktan işim bitmişti. Artık Şeytan'dan saklanmayacaktım. O öğleden sonra, otoyola sapıp eve giderken, çılgına dönmeye devam etti ve ben onu arka koltuktan çıldırdım. "Korkuya Karşı İnanç" ifadesini hiç duydunuz mu? Benim için Korkudan Nefret oldu.

Dikiz aynasında gözlerimi yakaladı.

"Söyleyecek bir şeyin mi var?!"

"Zaten piste gitmemeliydik," dedim.

Abim bana döndü ve aklımı kaçırmışım gibi baktı. Annem oturduğu yerde kıpırdandı.

"Bunu bir kez daha söyle." Sözleri yavaş, korkuyla damlıyordu. Tek kelime etmedim, bu yüzden koltuğun arkasına uzanıp beni tokatlamaya çalıştı. Ama çok küçüktüm, saklanması kolaydı. Araba sağa sola savruldu ve o bana doğru yarı döndü ve havayı yumrukladı. Bana zar zor dokunmuştu, bu sadece ateşini körükledi. O nefesini alana kadar sessizce arabayı sürdük. "Eve döndüğümüzde kıyafetlerini çıkaracaksın," dedi.

Ciddi bir dayak atmaya hazır olduğunda bunu söylerdi ve bundan kaçış yoktu. Bana söyleneni yaptım. Yatak odama girdim ve kıyafetlerimi çıkardım, koridorda onun odasına yürüdüm, kapıyı arkamdan kapattım, ışıkları kapattım, sonra bacaklarımı sarkıtarak yatağın köşesine uzandım, gövdem öne doğru uzandı. ben ve kığım açığa çıktı. Protokol buydu ve bunu maksimum psikolojik ve fiziksel acı için tasarlamıştı.

Dayaklar genellikle acımasızdı, ancak beklenti en kötü kısımdı. Arkamdaki kapıyı göremiyordum ve o acele etmeden korkumun artmasına izin veriyordu. Kapıyı açtığını duyduğumda paniğim tavan yaptı. O zaman bile oda o kadar karanlıktı ki, çevresel görüşümle fazla bir şey göremiyordum ve kemeri tenime değene kadar ilk tokat için hazırlanamadım. Asla sadece iki ya da üç yalama değildi. Belirli bir sayım yoktu, bu yüzden ne zaman duracağını veya duracağını asla bilmiyorduk.

Bu dayak dakikalarca sürdü. Kıçımı sürmeye başladı, ama iğne o kadar kötüydü ki ellerimle engelledim, bu yüzden aşağı indi ve kalçalarımı kamçılamaya başladı. Ellerimi kalçalarımın indirdiğimde belimi aşağı doğru salladı. Bana onlarca kez kemer taktı ve bittiğinde nefes nefeseydi, öksürüyordu ve terden kaygandı. Ben de ağır nefes alıyordum ama ağlamıyordum. Onun kötülüğü çok gerçektir ve nefretim bana cesaret verdi. ben

O orospu çocuğunu tatmin etmeyi reddetti. Ayağa kalktım, Şeytan'ın gözünün içine baktım, topallayarak odama gittim ve bir aynanın önünde durdum. Boynumdan dizlerime kadar çentiklerle kaplıydım. Birkaç gün okula gitmedim.

Sürekli yenildiğinizde umut uçup gider. Duygularınızı bastırıyorsunuz ama travmanız bilinçsiz bir şekilde gaz çıkarıyor. Katlandığı ve tanık olduğu sayısız dayaktan sonra, bu özel dayak, annemi sürekli bir sis içinde bıraktı, birkaç yıl önce hatırladığım kadının kabuğu. Adını söylediği zamanlar dışında çoğu zaman dikkati dağınık ve boştu. Sonra onun kölesiymiş gibi sızacaktı. Yıllar sonra intiharı düşündüğünü bilmiyordum.

Kardeşim ve ben acımızı birbirimizden çıkardık. Oturur ya da karşılıklı dururduk ve bana elinden geldiğince sert yumruklar atardı. Genellikle bir oyun olarak başlardı ama o dört yaş büyüktü, çok daha güçlüydü ve tüm gücüyle bağlanıyordu. Ne zaman düşsem, kalkardım ve bana tekrar vururdu, elinden geldiğince sert bir şekilde, ciğerlerinin tepesinde bir dövüş sanatları savaşçısı gibi bağırırdı, yüzü öfkeyle bükülürdü.

"Bana zarar vermiyorsun! Sahip olduğun tek şey bu mu?" diye bağırırdım. Verebileceğinden daha fazla acıya dayanabileceğimi bilmesini istedim ama uykuya dalma zamanı geldiğinde ve savaşacak daha fazla savaş, saklanacak yer kalmadığında yatağı ıslattım. Neredeyse her gece.

Annemin her günü hayatta kalma konusunda bir dersti. Değersiz olduğu söylendi, o kadar sık inanmaya başladı. Yaptığı her şey, oğullarını dövmemesi ya da kışını kırbaçlamaması için onu yatıştırmak için bir çabaydı, ama dünyasında görünmez gezi telleri vardı ve bazen o boku tokatlayana kadar onları ne zaman ve nasıl harekete geçirdiğini asla bilemezdi. onun. Diğer zamanlarda, kısır bir dayak için kendini hazırladığını biliyordu.

Bir gün kötü bir kulak ağrısıyla okuldan eve erken geldim ve yatağının annemin tarafına yattım, sol kulağım dayanılmaz bir acıyla zonkluyordu. Her zonklama ile nefretim arttı. Doktora gitmeyeceğimi biliyordum çünkü babam parasını doktorlara veya dişçilere harcamayı onaylamadı. Sağlık sigortamız, çocuk doktorumuz veya dişçimiz yoktu. Yaralanırsak ya da hastalanırsak, durumu iyi olmadığı için silkelememiz söylendi.

Trunnis Goggins'e doğrudan fayda sağlamayan herhangi bir şey için ödeme yapın. Sağlığımız bu standardı karşılamadı ve bu beni çok kızdırdı.

Yaklaşık yarım saat sonra annem beni kontrol etmek için yukarı çıktı ve sırt üstü döndüğümde boynumun yanından kan damladığını ve yastığın her tarafına bulaştığını gördü.

"İşte bu," dedi, "benimle gel."

Beni yataktan kaldırdı, giydirdi ve arabasına binmeme yardım etti ama daha motoru çalıştıramadan babam bizi kovaladı.

"Nereye gittiğini sanıyorsun?!"

"Acil servis," dedi kontağı çevirirken. Sapa uzandı ama önce o sıyrıldı ve onu tozunun içinde bıraktı. Öfkeyle içeri girdi, kapıyı çarptı ve ağabeyime seslendi.

"Oğlum, bana bir Johnnie Walker al!" Trunnis Jr. bardan bir şişe Red Label ve bir bardak getirdi. Döktü ve döktü ve babamın vurulduktan sonra vurulmasını izledi. Her biri bir cehennemi ateşledi. "Sen ve David güçlü olmalısınız," diye çıldırdı. "Bir avuç ibne yetiştirmiyorum! Ve her küçük boo boo aldığında doktora gidersen olacağın şey bu, anladın mı?" Ağabeyim başını salladı, donakaldı. "Soyadın Goggins ve onu siliyoruz!"

O gece gördüğümüz doktora göre annem beni tam zamanında acile götürdü. Kulak enfeksiyonum o kadar kötüydü ki biraz daha bekleseydim sol kulağımdaki işitme duyumu ömür boyu kaybederdim. Benimkini kurtarmak için kışını tehlikeye attı ve ikimiz de bunun bedelini ödeyeceğini biliyorduk. Korkunç bir sessizlik içinde eve gittik.

Paradise Road'a döndüğümüzde babam hala mutfak masasında yemek pişiriyordu ve ağabeyim hala ona iğne yapıyordu. Trunnis Jr. babamızdan korkuyordu ama aynı zamanda adama tapıyordu ve onun büyüüne kapılmıştı. İlk doğan oğul olarak daha iyi muamele gördü. Trunnis yine de ona saldıracaktı ama çarpık zihninde Trunnis Jr. onun prensiydi. Trunnis, "Büyüdüğün zaman senin evinin erkeği olduğunu görmek isteyeceğim," dedi. "Ve bu gece erkek olduğumu göreceksin."

Ön kapıdan yürüdükten birkaç dakika sonra Trunnis annemizi anlamsız bir şekilde dövdü ama kardeşim izleyemedi. Ne zaman darbeler gök gürültüsü gibi patlasa, onları odasında beklerdi. Karanlığı görmezden geldi çünkü gerçek onun taşıyamayacağı kadar ağırdı. Her zaman çok dikkat ettim.

Yazları Trunnis'ten hafta ortası molası yoktu ama erkek kardeşim ve ben bisikletlerimize atlamayı ve elimizden geldiğince uzak durmayı öğrendik. Bir gün öğle yemeği için eve geldim ve her zamanki gibi garajdan eve girdim. Babam genellikle öğleden sonraları derin bir uykuya daldı, bu yüzden sahilin açık olduğunu düşündüm. Yanılmışım. Babam paranoyaktı. Bazı düşmanları çekmek için yeterince karanlık anlaşıma yaptı ve biz evden çıktıktan sonra alarmı kurdu.

Kapıyı açtığımda sirenler çığlık attı ve midem düştü. Dondum, duvara yaslandım ve ayak seslerini dinledim. Merdivenlerin gıcırdadığını duydum ve becerdiğimi biliyordum. Elinde tabanca, kahverengi havlu kumaştan cübbesi içinde aşağı indi ve silahı ön tarafta, yemek odasından oturma odasına geçti. Namlunun yavaşça köşeyi döndüğünü görebiliyordum.

Köşeyi geçer geçmez sadece yirmi metre ötede durduğumu gördü, ama silahını düşürmedi. Gözlerimin arasına nişan aldı. Olabildiğince boş, ayaklarım döşeme tahtalarına sabitlenmiş halde doğrudan ona baktım. Evde başka kimse yoktu ve bir yanımda onun tetiği çekmesini bekliyordu ama artık hayatımda yaşayıp yaşamamam umurumda değildi. Sekiz yaşında bitkin bir çocuktum, babamdan korkmaktan bıkmış yaşlı, kahrolası yaşlı bir çocuktum ve Skateland'den de bıkmıştım. Bir iki dakika sonra silahını indirdi ve yukarı çıktı.

Artık Cennet Yolu'nda birinin öleceği belli oluyordu. Annem Trunnis'in 38'lik silahını nerede sakladığını biliyordu. Bazı günler zaman ayarladı ve onu takip etti - nasıl oynayacağını hayal etti. Skateland'e ayrı arabalarla giderlerdi, o oraya varamadan o silahını ofis koltuğunun minderlerinin altından alır, bizi eve erken getirir, yatağa yatırır ve elinde silahıyla ön kapıda onu beklerdi. . Arabayı çektiğinde, ön kapıdan çıkıp onu garaj yolunda öldürecek - cesedini sütçüye bulması için bırakacaktı. Amcalarım, kardeşleri onu vazgeçirdi ama onun ciddi bir şey yapması gerektiği konusunda hemfikirlerdi, yoksa ölenin kendisi olurdu.

Ona yol gösteren yaşlı bir komşuydu. Betty bizim sokağın karşısında oturuyordu ve o taşındıktan sonra iletişim halinde kaldılar. Betty, annemden yirmi yaş büyüktü ve buna uygun bilgeliğe sahipti. Annemi kaçışını haftalar öncesinden planlamaya teşvik etti. İlk adım, onun adına bir kredi kartı almaktı. Bu, Trunnis'in güvenini yeniden kazanması gerektiği anlamına geliyordu çünkü onun imza atmasına ihtiyacı vardı. Betty ayrıca anneme arkadaşlıklarını bir sır olarak saklamasını hatırlattı.

Birkaç hafta boyunca Jackie Trunnis'i oynadı, ona gözlerinde yıldızlar olan on dokuz yaşındaki bir güzelken davrandığı gibi davrandı. Onu tekrar kendisine taptığına inandırdı ve önüne bir kredi kartı başvurusu attığında, ona biraz satın alma gücü kazandırmaktan mutlu olacağını söyledi. Kart postayla geldiğinde, rahatlama zihnini doldururken annem sert plastik kenarlarını zarfın içinden hissetti. Kol uzunluğunda tuttu ve hayran kaldı. Altın bir bilet gibi parlıyordu.

Birkaç gün sonra babam, erkek kardeşim ve benle mutfak masasında kahvaltı ederken, bir arkadaşıyla telefonda onun hakkında saçma sapan şeyler konuştuğunu duydu. Bu başardı. Masaya doğru yürüdü ve "Babandan ayrılıyorum. Siz ikiniz kalabilir veya benimle gelebilirsiniz."

Babam şaşkına dönmüştü ve ağabeyim de öyleydi, ama sanki alev almış gibi o sandalyeden fırladım, birkaç siyah çöp torbası aldım ve toplanmaya başlamak için yukarı çıktım. Ağabeyim de sonunda eşyalarını toplamaya başladı. Ayrılmadan önce, dördümüz o mutfak masasında son bir pow wow geçirdik. Trunnis şok ve aşığılamayla dolu bir şekilde anneme baktı.

"Senin hiçbir şeyin yok ve bensiz sen bir hiçsin," dedi. "Eğitimsizsin, paran ya da umudun yok. Bir yıl içinde fahişe olacaksın." Duraksadı, sonra odağını kardeşime ve bana çevirdi. "Siz ikiniz büyüüp bir çift ibne olacaksınız. Ve sakın geri dönmeyi düşünme Jackie. Sen gittikten beş dakika sonra yerini alacak başka bir kadının olacak."

Başını salladı ve ayağa kalktı. Ona gençliğini, ruhunu vermişti ve sonunda işi bitmişti. Geçmişinden olabildiğince az şey topladı. Vizon mantoları ve elmas yüzükleri bıraktı. Söz konusu olduğu sürece onları fahişe kız arkadaşına verebilirdi.

Trunnis, annemin Volvo'suna (sahip olduğu ve binmediği tek araç) yüklememizi izledi, bisikletlerimiz şimdiden arkaya bağlıydı. Yavaşça yola çıktık ve ilk başta kımıldamadı, ama daha köşeyi dönmeden garaja doğru hareket ettiğini görebiliyordum. Annem döşedi.

Kredisini ver, beklenmedik durumlar için plan yapmıştı. Onu takip edeceğini düşündü, böylece bizi ailesinin Indiana'daki evine götürecek olan eyaletler arası batıya gitmedi. Bunun yerine, babamın bile bilmediği toprak bir inşaat yolundan Betty'nin evine gitti. Biz vardığımızda Betty garaj kapısını açık tuttu. İçeri girdik. Betty kapıyı aşağı indirdi ve babam Corvette'yle otobanda bizi kovalamak için ateş ederken, biz de hava kararmadan hemen önce burnunun dibinde bekledik. O zamana kadar Skateland'de olacağını biliyorduk, açılıyordu. Biraz para kazanma şansını kaçırmayacaktı. Ne olursa olsun.

Eski Volvo yağ yakmaya başladığında, Buffalo'nun doksan mil dışında işler ters gitti. Kuyruk borusundan devasa mürekkepli egzoz dumanları yükseldi ve annem panik moduna girdi. Sanki hepsini içinde tutuyor, korkusunu derinlere gömüyor, bir engel ortaya çıkana ve dağılana kadar onu zorunlu bir soğukkanlılık maskesinin altına saklıyordu. Gözyaşları yüzünü çizdi.

"Ben ne yaparım?" Annem sordu, gözleri daire gibi açıldı. Ağabeyim hiç ayrılmak istemedi ve ona arkasını dönmesini söyledi. Tüfeğe biniyordum. Beklentiyle baktı. "Ben ne yaparım?"

"Gitmeliyiz anne" dedim. "Anne, gitmeliyiz."

Hiçliğin ortasında bir benzin istasyonuna girdi. Histerik, bir ankesörlü telefona koştu ve Betty'yi aradı.

Bunu yapamam, Betty, dedi. "Araba bozuldu. Geri dönmeliyim!"

"Neredesin?" Betty sakince sordu.

"Bilmiyorum," diye yanıtladı annem. "Nerede olduğum hakkında hiçbir fikrim yok!"

Betty ona bir benzin istasyonu görevlisi bulmasını söyledi - o zamanlar her istasyonda vardı - ve onu telefona verdi. Erie, Pennsylvania'nın hemen dışında olduğumuzu açıkladı ve Betty ona bazı talimatlar verdikten sonra annemi tekrar telefona bağladı.

"Jackie, Erie'de bir Volvo bayisi var. Bu gece bir otel bul ve yarın sabah arabayı oraya götür. Görevli seni oraya götürmek için arabaya yeterince yağ koyacak." Annem dinliyordu ama cevap vermedi. "Jackie mi? Beni duyuyor musun? Dediğimi yap ve her şey yoluna girecek."

"Evet. Tamam," diye fısıldadı, duygusal olarak tükenmişti. "Otel. Volvo bayisi. Anladım."

Erie'nin şu an nasıl olduğunu bilmiyorum ama o zamanlar şehirde tek bir düzgün otel vardı: Volvo bayisinden çok uzakta olmayan bir Holiday Inn. Ağabeyim ve ben, daha fazla kötü haberle karşılaştığımız resepsiyon masasına kadar annemi takip ettik. Tamamen rezerve edildiler. Annemin omuzları düştü. Ağabeyim ve ben, kıyafetlerimizi siyah çöp torbalarında tutarak iki yanında durduk. Çaresizliğin resmiydik ve gece müdürü bunu gördü.

"Bak, sana konferans odasına portatif yataklar ayarlayacağım," dedi. "Orada bir banyo var ama sabah 9'da başlayan bir konferansımız olduğu için erken çıkmanız gerekiyor."

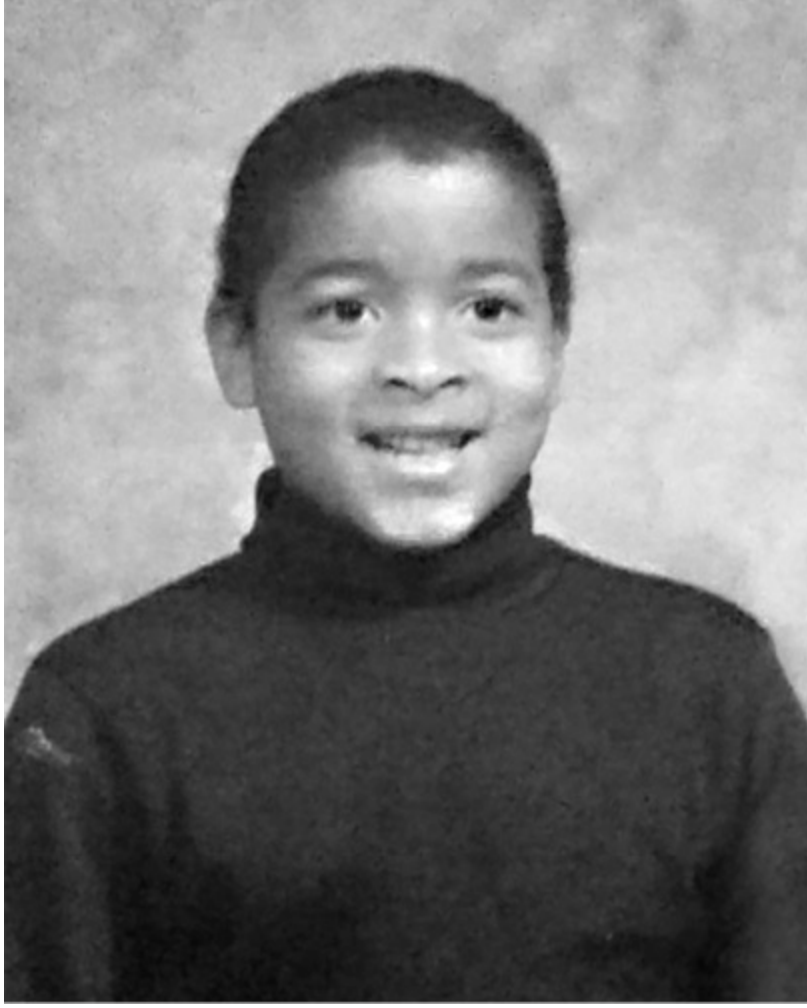
Şükürler olsun, endüstriyel halısı ve flüoresan lambaları, kendi kişisel aramız olan o konferans odasında yattık. Kaçıyorduk, iplerdeydik ama annem katlanamamıştı. Arkasına yaslandı ve biz onaylayana kadar tavan döşemelerine baktı. Sonra bütün gece boyunca bisikletlerimize ve yolda endişeli bir şekilde göz kulak olmak için bitişikteki bir kafeye girdi.

Garaj açıldığında Volvo bayisinin dışında bekliyorduk, bu da tamircilere ihtiyaç duyduğumuz parçayı tedarik etmeleri ve gün bitmeden bizi tekrar yola çıkarmaları için yeterli zamanı verdi. Gün batımında Erie'den ayrıldık ve bütün gece sürdük, sekiz saat sonra büyükanne ve büyükbabamın Brezilya, Indiana'daki evine vardık. Annem şafaktan önce eski ahşap evlerinin yanına park ederken ağladı ve nedenini anladım.

Gelişimiz o zaman ve şimdi önemliydi. Hâlâ sekiz yaşındaydım, ama zaten hayatın ikinci evresindeydim. O küçük, kırsal, Güney Indiana kasabasında beni neyin beklediğini -bizi neyin beklediğini- bilmiyordum ve pek de umurumda değildi. Tek bildiğim Cehennemden kaçtığımızdı ve hayatımda ilk kez Şeytan'ın kendisinden kurtulduk.

* * *

Sonraki altı ay boyunca büyükannem ve büyükbabamla birlikte kaldık ve Annunciation adlı yerel bir Katolik okulunda ikinci sınıfa ikinci kez kaydoldum. İkinci sınıfa giden tek sekiz yaşındaydım, ama diğer çocukların hiçbiri bir yıl tekrar ettiğini bilmiyordu ve buna ihtiyacım olduğuna hiç şüphe yoktu. Zar zor okuyabiliyordum ama Rahibe Katherine'in öğretmeni olduğum için şanslıydım. Kısa ve minyon, Rahibe Katherine altmış yaşındaydı ve bir altın ön dişi vardı. O bir rahibeydi ama alışkanlık yapmadı. Ayrıca çok huysuzdu ve hiçbir bok almıyordu ve ben onun haydut kıcını seviyordum.



Brezilya'da ikinci sınıf

Müjde küçük bir okuldu. Rahibe Katherine tüm birinci ve ikinci sınıfları tek bir sınıfta öğretti ve öğretecek sadece on sekiz çocuğu olduğu için sorumluluğundan kaçmaya ve benim akademik mücadelelerimi ya da herhangi birinin kötü davranışlarını öğrenme güçlüğü ya da duygusal sorunlarla suçlamaya istekli değildi. Benim geçmişimi bilmiyordu ve bilmek zorunda da değildi. Onun için önemli olan, kapısına anaokulu eğitimiyle gelmemdi ve zihnimi şekillendirmek onun işiydi. Beni bir uzmana götürmek ya da beni bir sorun olarak etiketlemek için dünyadaki her bahaneye sahipti, ama bu onun tarzı değildi. Çocukları etiketlemeden önce öğretmeye başladı, normal bir şeydi ve yetiştireceksem ihtiyaç duyduğum mazeretsiz zihniyeti somutlaştırdı.

Rahibe Katherine, bir gülümsemeye asla güvenmememin ya da kaç çatmalarını yargılamamamın sebebi. Babam çok gülümsüyordu ve beni umursamıyordu ama huysuz Rahibe Katherine bizi umursadı, beni umursadı. Elimizden gelenin en iyisini yapmamızı istedi. Bunu biliyorum çünkü derslerime devam edene kadar benimle fazladan zaman geçirerek bunu kanıtladı. Yıl bitmeden ikinci sınıf seviyesinde okuyabiliyordum. Trunnis Jr. hemen hemen uyum sağlamamıştı. Birkaç ay içinde Buffalo'ya geri döndü, babamı takip etti ve o Skateland detayında hiç gitmemiş gibi çalıştı.

O zamana kadar kendimize ait bir yere taşınmıştık: Bir toplu konut bloğu olan Lamplight Malikanesi'nde ayda 7 dolara mal olan 600 metrekaarelik, iki yatak odalı bir daire. Her gece binlerce kazanan babam, çocuk nafakası için her üç veya dört haftada bir (eğer öyleyse) ara sıra 25 dolar gönderirken, annem mağaza işiyle ayda birkaç yüz dolar kazandı. Mesai saatleri dışında Indiana Eyalet Üniversitesi'nde paraya mal olan dersler alıyordu. Demek istediğim, doldurmamız gereken boşluklar vardı, bu yüzden annem sosyal yardıma kaydoldu ve ayda 123 dolar ve yemek kuponu aldı. İlk ay için ona bir çek yazdılar, ancak bir arabası olduğunu öğrendiklerinde onu diskalifiye ettiler ve arabasını satarsa seve seve yardım edeceklerini açıkladılar.

Sorun şu ki, toplu taşıma olmayan yaklaşık 8.000 nüfuslu bir kasabada yaşıyorduk. O arabaya uygun, ben okul eğitimleri, o da işe gidebilsin ve gecene girebilsin. Yaşama kavuşmaya hazır ve Bağımlı Çocuklara Yardım aracılığıyla bir geçici çözüm buldu. Çekimizi imzalayan büyükkanneme göndermemizi ayarlamayı ayarladı, ama bu hayatı kolaylaştırmadı. 123 dolar gerçekten ne kadar iletmesi?

Çok parasız bir geceyi çok iyi deposuna, boş bir buzdolabına ve bankada parasız, vadesi geçmiş bir elektrik faturasına gitti. Sonra, bozuk paralar ve bozuk paralarla dolu iki mason bavulumuz olduğunu hatırladım. seyahat raftan aldım.

"Anne, yardımlarımızı sayalım!"

Güldü. Büyürken, babası ona sokakta bulduğu değişikliği almayı öğretmişti. Büyük Buhran tarafından şekillendirildi ve aşağıda ve dışarıda olmanın nasıl bir şey olduğunu biliyordu. "Ne zaman ihtiyacın olacağını asla bilemezsin"

derdi. Cehennemde yaşadığımız, her gece eve binlerce dolar taşıdığımız zaman, paramızın biteceği fikri gülünç geliyordu, ama annem çocukluk alışkanlığını korudu. Trunnis eskiden onu bu yüzden küçümsüyordu ama şimdi bulunan paranın bizi ne kadar ileri götürebileceğini görmenin zamanı gelmişti.

O bozuk parayı oturma odasının zeminine bıraktık ve elektrik faturasını karşılayacak, benzin deposunu dolduracak ve yiyecek alacak kadar saydık. Eve dönerken Hardee's'ten hamburger alacak kadar bile yedik. Bunlar karanlık zamanlardı ama idare ediyorduk. Zar zor. Annem Trunnis Jr.'ı çok özlemişti ama uyum sağlamam ve arkadaş edinmemden memnundu. Okulda güzel bir yıl geçirmiştim ve Indiana'daki ilk gecemizden beri yatağımı bir kez bile ıslatmamıştım. İyileşiyor gibiydim ama şeytanlarım gitmemişti. Uykudaydılar. Ve geri döndüklerinde sert vurdular.

* * *

Üçüncü sınıf sistemim için bir şoktu. Sadece ben blok mektupları okumaya alışırken bitişik el yazısı öğrenmek zorunda kaldığımız için değil, aynı zamanda öğretmenimiz Bayan D, Rahibe Katherine gibi bir şey olmadığı için. Sınıfımız hala küçüktü, toplamda yirmi çocuğumuz vardı, üçüncü ve dördüncü sınıflar arasında bölünmüştü, ama o bununla pek başa çıkamadı ve benim ihtiyacım olan fazladan zamanı almakla ilgilenmedi.

Benim sorunum, dersin ilk birkaç haftasında yaptığımız standart sınavla başladı. Benimki berbat bir şekilde geri döndü. Hâlâ diğer çocukların çok gerisindeydim ve önceki akademik yılı bırakın, önceki günlerden aldığım dersleri geliştirmekte bile zorluk çekiyordum. Rahibe Katherine benzer işaretleri en zayıf öğrencisine daha fazla zaman ayırmanın ipuçları olarak görüyordu ve bana her gün meydan okuyordu. Bayan D bir çıkış yolu aradı. Okulun ilk ayında anneme farklı bir okula ait olduğumu söyledi. Biri "özel öğrenciler" için.

Her çocuk "özel" in ne anlama geldiğini bilir. Bu, kahrolası hayatının geri kalanında damgalanmak üzere olduğun anlamına geliyor. Demek ki normal değilsin. Tehdit tek başına tetikleyiciydi ve neredeyse bir gecede kekemelik geliştirdim. Düşünce-konuşma akışım stres ve kaygıyla tıkanmıştı ve okulda en kötü durumdaydı.

Tüm okuldaki sınıftaki tek siyah çocuk olduğunuzu ve aynı zamanda en aptal olmanın günlük aşağılanmasına katlandığınızı hayal edin. Yapmaya ya da söylemeye çalıştığım her şeyin yanlış olduğunu hissettim ve o kadar kötüye gitti ki, öğretmen adımlı söylediğinde çizik vinil gibi cevap vermek ve atlamak yerine genellikle sessiz kalmayı seçtim. Her şey, yüzü kurtarmak için maruz kalmayı sınırlamakla ilgiliydi.

Bayan D empati kurmaya çalışmadı bile. Doğrudan hüsrana uğradı ve bana bağırarak, bazen eğilirken, eli sandalyemin arkasında, yüzü benimkinin sadece birkaç santim ötesindeyken, bunu dışarı attı. Pandora'nın kutusunu yırtıp açtığını bilmiyordu. Bir zamanlar okul güvenli bir limandı, incinemeyeceğimi bildiğim tek yerdi ama Indiana'da işkence odama dönüştü.

Bayan D, sınıfından çıkmamı istedi ve yönetim, annem benim için savaşıma kadar onu destekledi. Annem zamanında bir konuşma terapisti ile anlaşıp beni tavsiye ettikleri yerel bir psikologla grup terapisine koyarsa müdür beni okula kaydetmeyi kabul etti.

Psikologun ofisi bir hastanenin bitişiğindeydi, küçük bir çocuğu kendinden şüphe ettirmeye çalışıyorsanız tam da bunu koymak isteyeceğiniz yerdi. Kötü bir film gibiydi. Psikolog, onun etrafına yarım daire şeklinde yedi sandalye yerleştirdi, ancak çocukların bazıları hareketsiz oturamadı veya oturamadı. Bir çocuk kask taktı ve kafasını defalarca duvara vurdu. Doktor cümlesinin ortasında başka bir çocuk ayağa kalktı, odanın uzak bir köşesine doğru yürüdü ve çöp kutusuna işedi. Yanımda oturan çocuk gruptaki en normal insandı ve kendi evini ateşe vermişti! İlk günümde psikiyatriste bakıp şöyle düşündüğümü hatırlıyorum: *Buraya ait olmamın hiçbir yolu yok.*

Bu deneyim, sosyal kaygımı birkaç basamak yukarı attı. Kekemeliğim kontrolden çıkmıştı. Saçlarım dökülmeye başladı ve koyu tenimde beyaz lekeler açıldı. Doktor bana DEHB vakası teşhisi koydu ve Ritalin reçete etti, ancak sorunlarım daha karmaşıktı.

Toksik stresten acı çekiyordum.

Maruz kaldığım fiziksel ve duygusal istismar türünün küçük çocuklar üzerinde bir dizi yan etkisi olduğu kanıtlandı çünkü ilk yıllarımızda

beyin çok hızlı büyür ve gelişir. Eğer o yıllarda babanız evindeki herkesi yok etmeye kararlı, kötü bir orospu çocuğuyorsa, stres yükselir ve bu ani yükselmeler yeterince sık meydana geldiğinde zirvelere bir çizgi çekebilirsiniz. Bu senin yeni temelin. Çocukları kalıcı bir "dövüş ya da uçuş" moduna sokar. Dövüş ya da kaç, tehlikede olduğunuzda harika bir araç olabilir çünkü sizi savaşılmaya ya da beladan kaçmaya teşvik eder, ancak yaşamamanın bir yolu değildir.

Her şeyi bilimle açıklamaya çalışan biri değilim ama gerçekler gerçeklerdir. Bazı çocuk doktorlarının toksik stresin çocuklara çocuk felci veya menenjitte daha fazla zarar verdiğine inandığını okudum. Öğrenme güçlüğüne ve sosyal kaygıya yol açtığını ilk elden biliyorum çünkü doktorlara göre dil gelişimini ve hafızayı sınırlandırıyor, bu da en yetenekli öğrencinin bile öğrendiklerini hatırlamasını zorlaştırıyor. Uzun oyuna bakıldığında, benim gibi çocuklar büyüdüklerinde, sigara, alkolizm ve uyuşturucu kullanımı bir yana, klinik depresyon, kalp hastalığı, obezite ve kanser için artan bir riskle karşı karşıya kalıyorlar. İstismarcı hanelerde yetişenlerin çocukken tutuklanma olasılığı yüzde 53 arttı. Bir yetişkin olarak şiddet içeren bir suç işleme olasılıkları yüzde 38 arttı. Hepimizin daha önce duyduğu o genel terimin poster çocuğuydum: "risk altındaki gençlik". Bir haydut yetiştiren annem değildi. Rakamlara bakın ve açık: Beni yıkıcı bir yola sokan biri varsa o da Trunnis Goggins'di.

Grup terapisinde uzun süre kalmadım ve Ritalin de almadım. Annem ikinci seansımdan sonra beni aldı ve arabasının ön koltuğuna bin yolda bakışlarla oturdum. "Anne ben dönmüyorum" dedim. "Bu çocuklar deli." O kabul etti.

Ama ben hala zarar görmüş bir çocuktum ve toksik stresten muzdarip çocukları eğitmenin ve yönetmenin en iyi yolu üzerinde kanıtlanmış müdahaleler olsa da, Bayan D'nin bu notları almadığını söylemek doğru olur. Kendi bilgisizliği için onu suçlayamam. 1980'lerde bilim şimdiki kadar net değildi. Tek bildiğim, Rahibe Katherine, Bayan D'nin uğraştığı aynı kusurlu çocukla siperlerde uğraştı, ama yüksek beklentileri korudu ve hayal kırıklığının onu bunaltmasına izin vermedi. Şu zihniyete sahipti, *Bak, herkes farklı bir şekilde öğrenir ve biz de senin nasıl öğrendiğini çözeceğiz.. O*

tekrara ihtiyacım olduğu sonucuna vardım. Öğrenmek için aynı problemleri tekrar tekrar farklı bir şekilde çözmem gerektiğini ve bunun zaman aldığını biliyordu. Bayan D, tamamen üretkenlikle ilgiliydi. Şunu söylüyordu: *Devam et ya da çık*. Bu sırada köşeye sıkıştığımı hissettim. Biraz gelişme göstermezsem sonunda buna sevk edileceğimi biliyordum. ~~öze~~sonsuzda dek kara delik, bu yüzden bir çözüm buldum.

Kıçımı aldatmaya başladım.

Ders çalışmak zordu, özellikle de berbat beynimle ama çok iyi bir kopyacıydım. Testler sırasında arkadaşlarımla ödevlerini kopyaladım ve komşularımla çalışmalarını taradım. Notlarıma hiçbir etkisi olmayan standart testlerin cevaplarını bile kopyaladım. İşe yaradı! Yükselen test puanlarım Bayan D'yi yatıştırdı ve annem okuldan telefon almayı bıraktı. En az direnç yolunu izleyerek gerçekten yenilerini yaratırken bir sorunu çözdüğümü sanıyordum. Başa çıkma mekanizmam, okulda asla çömelme öğrenemeyeceğimi ve asla yetişemeyeceğimi doğruladı, bu da beni başarısız bir kadere daha da yaklaştırdı.

Brezilya'daki o ilk yılların kurtarıcı lütfu, yeni memleketimde yakında karşılaşacağım türden bir önyargıyı anlamak için çok genç olmamdı. ne zaman olursan ol ~~tekt~~ürünüzden biri olarak, cahil insanlar tarafından uçlara itilme, şüphelenilme ve göz ardı edilme, zorbalık ve kötü muamele görme tehlikesiyle karşı karşıyasınız. Hayat böyle, özellikle de o zamanlar ve gerçekler boğazımı tekmelediği zaman, hayatım zaten tam bir fal kurabiyesi olmuştu. Ne zaman açsam aynı mesajı aldım.

Başarısız olmak için doğdun!

ZORLUK #1

Kötü kartlarım erken geldi ve bir süre takılıp kaldı, ancak herkes hayatta bir noktada meydan okuyor. Kötü elin neydi? Büyümekle ne tür bir saçmalıkla uğraştın? dövüldün mü? Suistimal mi? Zorbalık? Hiç güvensiz hissettin mi? Belki de sınırlayıcı faktörünüz, çok destekli ve rahat büyümeniz, kendinizi hiç zorlamamanızdır?

Büyümenizi ve başarınızı sınırlayan mevcut faktörler nelerdir? İşte ya da okulda yolunuza çıkan biri mi var? Fırsatlar için yeterince takdir edilmemiş ve gözden kaçmış mısınız? Şu anda karşı karşıya olduğunuz uzun olasılıklar nelerdir? Kendi yolunda mı duruyorsun?

Günlüğünüzü çıkarın - yoksa, bir tane satın alın veya dizüstü bilgisayarınızda, tabletinizde veya akıllı telefonunuzdaki notlar uygulamasında bir tane başlatın - ve hepsini en küçük ayrıntısına kadar yazın. Bu ödevle yumuşak olmayın. Sana kirli çamaşırlarımın her parçasını gösterdim. Yaralandıysanız veya hala zarardaysanız, hikayeyi tam olarak anlatın. Ağrınıza şekil verin. Gücünü em, çünkü o boku çevirmek üzeresin.

Hikayenizi, bu mazeretler listesini, neden hiçbir şey yapmamanız için bu çok iyi nedenleri nihai başarınızı beslemek için kullanacaksınız. Kulağa eğlenceli geliyor değil mi? Evet, olmayacak. Ama henüz bunun için endişelenme. Orada olacağız. Şimdilik, sadece envanter alın.

Listenizi aldıktan sonra, istediğiniz kişiyle paylaşın. Bazıları için bu, sosyal medyaya giriş yapmak, bir resim paylaşmak ve kendi geçmiş veya şimdiki koşullarınızın sizi ruhunuzun derinliklerine nasıl zorladığı hakkında birkaç satır yazmak anlamına gelebilir. Eğer sizseniz, #badhand hashtag'lerini kullanın #canturtme. Aksi takdirde, özel olarak onaylayın ve kabul edin. Senin için ne işe yararsa. Zor olduğunu biliyorum ama bu hareket tek başına üstesinden gelmen için sana güç vermeye başlayacak.

İKİNCİ BÖLÜM

GERÇEK ACITIR

WILMOTHbenRVING YENİ BİR BAŞLANGIÇ OLDU. senANNEMLE TANIŞIP SORDUĞU KADAR telefon numarası için tek bildiğim sefalet ve mücadeleydi. Para iyiyken, hayatlarımız travmalarla tanımlanırdı. Babamdan kurtulduğumuzda, kendi TSSB düzeyindeki işlev bozukluğumuz ve yoksulluğumuzun etkisi altına girdik. Sonra dördüncü sınıftayken, Indianapolis'ten başarılı bir marangoz ve genel müteahhit olan Wilmoth ile tanıştı. Onun kolay gülümsemesi ve rahat tarzı onu cezbetmişti. İçinde şiddet yoktu. Nefes almamıza izin verdi. O etraftayken, biraz desteğimiz varmış gibi, sonunda başımıza iyi bir şey geliyormuş gibi hissettim.



Wilmoth ile

Birlikte olduklarında gülüyordu. Gülümsemesi parlak ve gerçektir. Biraz daha dik durdu. Ona gurur verdi ve onu tekrar güzel hissettirdi. Bana gelince, Wilmoth sağlıklı bir baba figürüne hiç olmadığı kadar yakın oldu. Beni oyalamadı. Bana beni sevdiğini ya da o sahte kışlı boktan herhangi birini söylemedi, ama oradaydı. Basketbol ilkokuldan beri benim için bir saplantıydı. En iyi arkadaşım Johnny Nichols ile olan ilişkimin özü buydu ve Wilmoth'un oyunu vardı. O ve ben her zaman mahkemelere birlikte çıktık. Bana hamleler gösterdi, savunma disiplinimi geliştirdi ve şut atışı geliştirmeme yardım etti. Üçümüz birlikte doğum günlerini ve tatilleri kutladık ve sekizinci sınıfa gitmeden önceki yaz diz çöktü ve annemden bunu resmileştirmesini istedi.

Wilmoth Indianapolis'te yaşıyordu ve planımız ertesi yaz onun yanına taşınmaktı. Trunnis kadar zengin olmasa da güzel bir yaşam sürdü ve yeniden şehir hayatını dört gözle bekliyorduk. Sonra 1989'da, Noel'in ertesi günü, her şey durdu.

Henüz tam zamanlı olarak Indy'ye taşınmamıştık ve Noel Günü'nü bizimle büyükanne ve büyükbabamın Brezilya'daki evinde geçirmişti. Ertesi gün, erkekler liginde bir basketbol maçı vardı ve beni takım arkadaşlarından birine katılmaya davet etmişti. O kadar heyecanlıydım ki bavullarımı iki gün erken toplamıştım ama o sabah bana gelemeyeceğimi söyledi.

"Bu sefer seni burada tutacağım Küçük David," dedi. Başımı eğdim ve iç çektim. Üzüldüğümü anlayabilir ve beni rahatlatmaya çalıştı. "Annen birkaç gün sonra gelecek ve o zaman top oynayabiliriz."

İsteksizce başımı salladım ama yetişkinlerin işlerine burnunu sokmak için yetiştirilmedim ve bir açıklama ya da makyaj oyunu borcum olmadığını biliyordum. Annem ve ben, otoparktan geri geri çıkarken ön verandadan izledik, gülümsedi ve bize o gevrek tek dalgasını verdi. Sonra uzaklaştı.

Onu canlı olarak son görüşümüzdü.

O gece erkekler ligi maçında planlandığı gibi oynadı ve eve tek başına "beyaz aslanların olduğu eve" gitti. Ne zaman arkadaşlarına, ailesine veya teslimatçılara yol tarifi verse, çiftliğini hep böyle tarif ederdi.

sütunlar üzerinde yükselen iki beyaz aslan heykeliyle çerçevenilmiş araba yolu. Arkadan gelen tehlikeye aldirmeden eve doğrudan girebileceği garaja girdi. O garaj kapısını hiç kapatmadı.

Saatlerdir onu gözetliyor, bir pencere bekliyorlardı ve o sürücü kapısından inerken gölgelerden çıkıp yakın mesafeden ateş ettiler. Göğsünden beş kez vuruldu. Garajının zeminine düştüğünde, silahlı adam üzerine bastı ve gözlerinin tam ortasından öldürücü bir atış yaptı.

Wilmoth'un babası birkaç blok ötede oturuyordu ve ertesi sabah beyaz aslanların yanından geçerken oğlunun garaj kapısının açık olduğunu fark etti ve bir şeylerin yanlış olduğunu anladı. Garaj yolundan yürüdü ve ölü oğlu için hıçkıra hıçkıra ağladığı garaja girdi.

Wilmoth sadece kırk üç yaşındaydı.

Birkaç dakika sonra Wilmoth'un annesi aradığında hâlâ büyükannemin evindeydim. Telefonu kapattı ve haberi vermem için yan tarafını işaret etti. Annemi düşündüm. Wilmoth onun kurtarıcısı olmuştu. Kabuğundan çıkıyordu, açılıyordu, iyi şeylere inanmaya hazırdı. Bu ona ne yapardı? Tanrı ona lanet bir mola verir miydi? Bir kaynatıcı olarak başladı ama saniyeler içinde öfkem beni bunalıttı. Büyükannemden kurtuldum, buzdolabını yumrukladım ve bir çukur bıraktım.

Wilmoth'tan haber alamadığı için çoktan çıldırmış olan annemi bulmak için evimize gittik. Biz gelmeden hemen önce evini aradı ve bir dedektif telefonu açtığında bu onu şaşırttı, ama bunu beklemiyordu. Nasıl yapabildi? Büyükannem yanına gelip telefonu elinden çekip onu oturturken şaşkınlığını gördük.

Önce bize inanmadı. Wilmoth bir şakacıydı ve bu tam da onun başarmaya çalışabileceği türden boktan bir numaraydı. Sonra iki ay önce vurulduğunu hatırladı. Bunu yapan adamların onun peşinde olmadığını söylemişti. O kurşunların başkası için olduğunu ve sadece onu sıyırdıkları için her şeyi unutmaya karar verdi. O ana kadar Wilmoth'un bir sırrı olduğundan hiç şüphelenmedi.

sokak hayatı hakkında hiçbir şey bilmiyordu ve polis asla tam olarak neden vurulduğunu ve öldürüldüğünü bulamadı. Spekülasyon, şüpheli bir iş anlaşmasına ya da kötüye giden bir uyuşturucu anlaşmasına karıştığı yönündeydi. Annem bir çanta hazırladığında hala inkar ediyordu ama cenazesi için bir elbise koydu.

Biz vardığımızda, evi boktan bir Noel hediyesi gibi sarı bir polis bandına sarılıydı. Bu bir şaka değildi. Annem park etti, bandın altına eğildi ve hemen arkasından ön kapıya kadar onu takip ettim. Yolda, Wilmoth'un öldürüldüğü sahneye bir göz atmaya çalışırken soluma baktığımı hatırlıyorum. Soğuk kanı hâlâ garajın zemininde birikmişti. On dört yaşında, aktif bir suç mahallinde dolaşan bir çocuktum, ama hiç kimse, annem, Wilmoth'un ailesi ve polis bile orada olmamdan rahatsız olmuş görünmüyordu, üvey babamın cinayetinin ağır havasını emdi.

Kulağa ne kadar boktan gelse de polis o gece annemin Wilmoth'un evinde kalmasına izin vermiş. Yalnız kalmak yerine, katillerin geri gelmesi ihtimaline karşı iki silahıyla silahlanmış eniştesini orada tuttu. Wilmoth'un kız kardeşinin evinde, birkaç mil ötedeki karanlık ve ürkütücü bir evde, arka yatak odasında buldum ve bütün gece yalnız kaldım. Ev, kadranda on üç kanallı analog, kabinli televizyonlardan biriyle döşenmişti. Statiksiz olarak sadece üç kanal geldi ve yerel haberlerde tuttum. Aynı kaseti her otuz dakikada bir döngüye soktular: Annemle benim polis kasetinin altında çömelip Wilmoth'un bir sedye üzerinde, vücudunun üzerine bir örtü örterek, bir sedye üzerinde tekerlekli sandalyeyle gidişini izlerken.

Korku sahnesi gibiydi. Orada tek başıma oturdum, aynı görüntüleri tekrar tekrar izledim. Aklım sürekli karanlığa atlayan bozuk bir plaktı. Geçmiş kasvetliydi ve şimdi gök mavisi geleceğimiz de havaya uçmuştu. Telafi olmayacaktı, yalnızca tüm ışığı boğan tanıdık boktan gerçekliğim. Her izlediğimde korkum odayı doldurana kadar büyüdü ve yine de duramadım.

Wilmoth'u gömdükten birkaç gün sonra ve yeni yıldan hemen sonra, Indiana, Brezilya'da bir okul otobüsüne bindim. Hâlâ yas tutuyordum ve başım dönüyordu çünkü annem ve ben planladığımız gibi Brezilya'da mı kalacağımıza yoksa Indianapolis'e mi taşınacağımıza karar vermemiştik. Biz belirsizlik içindeydik ve o şok halinde kaldı. Wilmoth'un ölümü için hâlâ ağlamamıştı.

Bunun yerine tekrar duygusal olarak boşaldı. Sanki hayatında yaşadığı tüm acı, içinde kaybolduğu kocaman bir yara olarak yeniden ortaya çıktı ve o boşlukta ona ulaşmak mümkün değildi. Bu arada, okul başlıyordu, ben de devam ettim, tutunabileceğim herhangi bir normal parça aradım.

Ama zordu. Çoğu gün okula otobüsle gittim ve geri döndüğüm ilk gün, bir önceki yıla ait gömdüğüm bir anımı sallayamadım. O sabah, her zamanki gibi sokağa bakan sol arka lastiğin üzerindeki bir koltuğa kaydım. Okula vardığımızda otobüs kaldırılma yanaştı, inmeden önce önümüze gelenlerin hareket etmesini beklememiz gerekiyordu. Bu sırada yanımıza bir araba yanaştı ve sevimli, aşırı hevesli küçük bir çocuk elinde bir tabak kurabiyeyle otobüsümüze doğru koştu. Sürücü onu görmedi. Otobüs ileri atıldı.

Aniden kanın camıma sıçramasından önce annesinin yüzündeki endişeli ifadeyi fark ettim. Annesi korkuyla uludu. Artık aramızda değildi. Saçlarını kökünden çekip alırken vahşi, yaralı bir hayvan gibi görünüyordu ve sesi geliyordu. Kısa süre sonra uzaktan sirenler ötmeye başladı ve saniyeler geçtikçe daha yakından çığlıklar atmaya başladı. Küçük çocuk yaklaşık altı yaşındaydı. Kurabiyeler sürücü için bir hediye idi.

Hepimizin otobüsten inmesi emredildi ve trajedinin yanından yürürken, bir nedenden dolayı - buna insan merakı deyin, karanlığın karanlığa olan manyetik çekimi deyin - otobüsün altına baktım ve onu gördüm. Kafası neredeyse kağıt kadar düzdü, beyni ve kanı arabanın altında kullanılmış yağ gibi birbirine karışmıştı.

Tam bir yıl boyunca bu görüntüyü bir kez bile düşünmemiştim ama Wilmoth'un ölümü onu yeniden uyandırdı ve şimdi tek düşünebildiğim buydu. Ben solgunluğun ötesindeydim. Benim için hiçbir şeyin önemi yoktu. Dünyanın insan trajedisi ile dolu olduğunu ve beni yutana kadar sürüklenmeye devam edeceğini bilecek kadar çok şey görmüştüm.

Artık yatakta uyuyamazdım. Annem de olamazdı. Televizyon açıkken ya da elinde bir kitapla koltuğunda uyudu. Bir süre gece yatakta kıvrılmaya çalıştım ama her zaman yerde cenin pozisyonunda uyanırdım. Sonunda pes ettim ve yatağın altına yattım.

zemin. Belki de en dipteki yerde teselli bulabilirsem daha fazla düşmeyeceğini bildiğim için.

Geldiğimizi düşündüğümüz yeni başlangıca çok ihtiyacı olan iki kişiydik, bu yüzden Wilmoth olmadan bile Indianapolis'e taşındık. Annem beni şehrin göbeğinde özel bir üniversite hazırlık akademisi olan Katedral Lisesi'ne giriş sınavlarına yazdırdı. Her zamanki gibi hem hile yaptım hem de akıllı bir orospu çocuğunu. Kabul mektubum ve ders programım birinci sınıftan önceki yaz postayla geldiğinde, tam bir AP dersleri listesine bakıyordum!

Hile yaparak ve kopyalayarak yolumu hackledim ve tüm eyaletteki en iyi birinci sınıf takımlarından biri olan birinci sınıf basketbol takımını kurmayı başardım. Gelecekte birkaç kolej oyuncumuz vardı ve ben oyun kurucu olarak başladım. Bu bir özgüven artışıydı ama üzerine inşa edebileceğim türden bir şey değildi çünkü akademik bir sahtekar olduğumu biliyordum. Ayrıca, okul anneme çok pahalıya mal oldu, bu yüzden Katedral'de sadece bir yıl geçirdikten sonra fişi çekti.

İkinci sınıfıma siyahların çoğunlukta olduğu bir mahallede 4.000 çocuğu olan bir devlet okulu olan North Central Lisesi'nde başladım ve ilk günümde tiki beyaz bir çocuk gibi oldum. Kot pantolonum kesinlikle çok dardı ve yakalı gömleğim örgülü bir kemerle belime sıkıştırılmıştı. Binadan tamamen gülmememin tek nedeni top oynayabilmemdi.

İkinci yılım tamamen havalı olmakla ilgiliydi. Giderek hip hop kültüründen etkilenen gardırobumu değiştirdim ve çete üyeleri ve diğer sınırdaki suçlularla takıldım, bu da her zaman okula gitmediğim anlamına geliyordu. Bir gün annem gün ortasında eve geldi ve beni "on haydut" olarak tanımladığı yemek masasının etrafında otururken buldu. O yanılmadı. Birkaç hafta içinde bizi topladı ve bizi Brezilya, Indiana'ya geri götürdü.

Basketbol seçmelerinin olduğu hafta Northview Lisesi'ne kaydoldum ve kafeterya doluyken öğle yemeği saatinde geldiğimi hatırlıyorum. Northview'a kayıtlı 1.200 çocuk vardı, bunlardan sadece beşi siyahtı ve onlardan herhangi biri beni son gördüğünde onlara çok benziyordum. Artık değil.

O gün okula beş beden büyük ve çok aşağı sarkmış pantolonlarla girdim. Ayrıca yana doğru eğilmiş, ters şapkalı büyük boy bir Chicago Bulls Ceketini giydim. Saniyeler içinde tüm gözler üzerimdeydi. Öğretmenler, öğrenciler ve idari personel bana egzotik bir türmüştüm gibi baktı. Birçoğunun gerçek hayatta gördüğü ilk haydut siyah çocuktum. Sadece varlığım müziği durdurmuştu. Plak boyunca sürüklenen, yepyeni bir ritim çizen iğneydim ve hip hop'un kendisi gibi, herkes fark etti ama duyduklarını herkes beğenmedi. Sanki umurumda değilmiş gibi sahneye çıktım.

Ama bu bir yalandı. Her türlü ukala davrandım ve girişim cehennem gibi küstahtı, ama oraya giderken kendimi çok güvensiz hissettim. Buffalo alev alev yanan bir cehennemde yaşamak gibiydi. Brezilya'daki ilk yıllarım travma sonrası stres için mükemmel bir kuvvettir ve ayrılmadan önce bana çift doz ölüm travması verildi. Indianapolis'e taşınmak, acıma duygusundan kaçmak ve tüm bunları geride bırakmak için bir fırsattı. Ders benim için kolay değildi ama arkadaşlar edindim ve yeni bir tarz geliştirdim. Şimdi, geri döndüğümde, değiştiğime dair bir yanılsamayı sürdürecektim kadar dışarıdan yeterince farklı görünüyordum, ama değişmek için baktan şeyler yapmak zorundasın. Yüzleş ve gerçek ol. O kadar sıkı çalışmanın bir zerrisini bile yapmamıştım. Hala dayanacak sağlam bir şeyi olmayan aptal bir çocuktum ve basketbol denemeleri bende kalan tüm özgüvenimi yok etti.

Spor salonuna gittiğimde bana daha genel spor kıyafetlerimi giymek yerine üniforma giydirdiler. O zamanlar stil bollaşıyor ve büyük boy oluyordu, bu da Fab Five'dan Chris Webber ve Jalen Rose'un Michigan Üniversitesi'nde ünlü olmasını sağlıyordu. Brezilya'daki koçların nabızı bu değildi. Beni basketbol şortlarının dar beyaz versiyonuna soktular, toplarımı boğdular, uyluklarımı çok sıkı sardılar ve her türlü yanlışı hissettim. Koçların tercih ettiği rüya durumunda sıkışıp kaldım: bir Larry Bird zaman tüneli. Bu mantıklıydı çünkü Larry Legend temelde Brezilya'da ve tüm Indiana'da koruyucu bir azizdi. Aslında kızı bizim okula gitti. Biz arkadaştık. Ama bu onun gibi giyinmek istediğim anlamına gelmiyordu!

Sonra görgü kurallarım vardı. Indianapolis'te koçlar sahada boş konuşmamıza izin veriyor. İyi bir hamle yaptıysam ya da yüzüne bir kurşun sıktıysam annenden ya da kız arkadaşından bahsettim. Indy'de baktan konuşmam üzerine araştırma yapmıştım. İyi anladım. Okulumun Draymond Green'iydim ve hepsi okulun bir parçasıydı.

şehirde basketbol kültürü. Çiftlik ülkesinde, bu bana mal oldu. Seçmeler başladığında, kayayı bir sürü tuttum ve bazı çocukların üzerinden geçip onları kötü gösterdiğimde onlara ve koçlara haber verdim. Tavrım koçları utandırdı (görünüşe göre kahramanları Larry Legend'in tüm zamanların en iyi çöpçatanı olduğundan habersizlerdi) ve çok geçmeden topu elimden alıp beni ön sahaya çıkardılar. Daha önce hiç oynamadığım bir pozisyon. Aşağıdan rahatsızdım ve ona göre oynadım. Bu beni iyi susturdu. Bu arada, Johnny baskındı.

O haftaki tek kurtarıcım Johnny Nichols'la geri dönmekti. Ben yokken yakındık ve maraton bire bir savaşlarımız tüm hızıyla devam etti. Küçük olmasına rağmen, her zaman iyi bir oyuncuydu ve seçmeler sırasında sahanın en iyilerinden biriydi. Silahları boşaltıyor, açık adamı görüyor ve sahayı yönetiyordu. Üniversite kadrosuna girmesi sürpriz olmadı, ancak zar zor ortak girişim yaptığım için ikimiz de şok olduk.

ezildim. Ve basketbol seçmeleri yüzünden değil. Bana göre bu sonuç, hissettiğim başka bir şeyin başka bir belirtisiydi. Brezilya aynı görünüyordu, ama bu sefer bok farklı geldi. İlkokul akademik olarak zordu, ancak kasabadaki sadece birkaç siyah aileden biri olmamıza rağmen, belirgin bir ırkçılık fark etmedim veya hissetmedim. Bir genç olarak bunu her yerde yaşadım ve bu aşırı hassas olduğum için değildi. Açık ırkçılık her zaman vardı.

Brezilya'ya döndükten kısa bir süre sonra kuzenim Damien ve ben taşrada bir partiye gittik. Sokağa çıkma yasağını epey geçmiştik. Aslında bütün gece ayaktaydık ve gün ağardıktan sonra eve gitmek için büyükannemizi aradık.

"Affedersiniz?" Diye sordu. "Bana itaat etmedin, o yüzden yürümeye başlasan iyi olur."

Anlaşıldı.

On mil ötede, uzun bir köy yolunda yaşıyordu, ama dolaşmaya başladığımızda şakalaşıp eğlendik. Damien Indianapolis'te yaşıyordu ve ikimiz de bol kot pantolonlarımızı sarkıtıyor ve büyük beden Starter giyyorduk.

ceketler, Brezilya'nın kırsal yollarında tam olarak tipik bir vites değil. Birkaç saat içinde yedi mil yrmştk ki, bir kamyonet asfalttan bize doğru sekerek geldi. Geçmesi için yolun kenarına yanaştı, ama yavaşladı ve yanımızdan süzülerek geçerken, takside iki gencin ve kamyonun yatağında bir üçüncünün ayakta durduğunu gördük. Yolcu, açık penceresinden dışarıyı işaret etti ve bağırdı.

"Zenciler!"

Aşırı tepki vermedik. Başımızı ne eğdik ve aynı hızda yürümeye devam ettik, ta ki o boktan kamyonun gıcırdayarak bir çakıl parçası üzerinde durduğunu ve bir toz fırtınası başlattığını duyana kadar. O sırada arkamı döndüm ve pis görünümlü bir cahil yolcunun, elinde tabancayla kamyonun kabininden çıktığını gördüm. Bana doğru ilerlerken onu kafama doğrulttu.

"Nerelisin ve neden bu kahrolası kasabadasın?!"

Damien yolda rahatlarırken ben silahlı adamla göz göze geldik ve hiçbir şey söylemedim. İki adım önüme geçti. şiddet tehdidi bundan daha gerçek olamaz. Titreme tenimi dalgalandırdı, ama koşmayı ya da sinmeyi reddettim. Birkaç saniye sonra tekrar kamyona bindi ve hızla uzaklaştılar.

Bu kelimeyi ilk kez duymuyordum. Bundan kısa bir süre önce Johnny ve Pam adında hoşlandığım bir esmer de dahil olmak üzere birkaç kızla Pizza Hut'ta takılıyordum. O da benden hoşlanıyordu, ama hiçbir zaman harekete gememiştik. Birbirimizin arkadaşlığından zevk alan iki masumduk ama babası onu eve götürmek için geldiğinde bizi gördü ve Pam onu gördüğünde yüzü hayalet gibi bembeyaz oldu.

Dolu restorana daldı ve tüm gözler üzerinde bize doğru yürüdü. Bana hiç hitap etmedi. Onunla sadece gözlerini kilitledi ve "Ben istemiyorum" dedi.*durmadan* bununla oturduğunu görmek*zenc*Yeniden."

Kapıdan aceleyle çıktı, ben otururken, felçli bir halde yere bakarken yüzü utançtan kıpkırmızıydı. Hayatımın en küçük düşürücü anıydı ve silah olayından çok daha fazla acıttı çünkü olay herkesin içinde oldu ve bu kelime yetişkin bir adam tarafından kustu. yapamadım

Nasıl veya neden bu kadar nefretle dolu olduğunu anlayın ve eğer böyle hissediyorsa, Brezilya'da beni sokakta yürürken gören başka kaç kişi onun bakış açısını paylaştı? Çözmek istemediğin türden bir bilmeceydi.

* * *

Beni görmezlerse beni aramazlar. Brezilya, Indiana'da lisede ikinci sınıftayken böyle ameliyat oldum. Arka sıralarda saklanır, sandalyeme çöker ve her bir sınıfta yan adımlarla ilerlerdim. Lisemiz o yıl bize yabancı dil aldırды, bu bana komik geldi. Değerini göremediğim için değil, İspanyolcayı anlamak şöyle dursun, İngilizceyi bile zar zor okuyabildiğim için. O zamana kadar, sekiz yıllık iyi bir aldatmadan sonra, cehaletim kristalleşmişti. Okulda seviye atlamaya devam ettim, yolda, ama hiçbir şey öğrenmemiştim. Ben sürekli kendi kendime oyun oynadığım halde onun sistemle oynadığını düşünen çocuklardan biriydim.

Bir sabah, okul yılının yaklaşık yarısında, İspanyolca dersine daldım ve arka dolaptan çalışma kitabımı aldım. Patenle ilgili teknik vardı. Dikkat etmene gerek yoktu ama öyleymiş gibi göstermen gerekiyordu, ben de koltuğuma yığıldım, çalışma kitabımı açtım ve bakışlarımı odanın önünden ders veren öğretmene diktim.

Sayfaya baktığımda tüm oda sessizliğe büründü. En azından bana. Dudakları hala hareket ediyordu ama duyamıyordum çünkü dikkatim bana ve yalnız bana bırakılan mesaja odaklanmıştı.

O sınıfta her birimizin kendine ait çalışma kitabı vardı ve benim adım başlık sayfasının sağ üst köşesinde kurşun kalemle yazılmıştı. Böylece benim olduğunu anladılar. Bunun altında birisi bir ilmik içinde benim bir resmimi çizmişti. İlkel görünüyordu, çocukken oynadığımız adam asmaca oyununun dışında bir şey gibi. Bunun altında sözler vardı.

Nijer seni öldüreceğiz!

Yanlış yazmışlar ama hiçbir fikrim yoktu. Kendimi zar zor heceleyebiliyordum ve onlar da lanet noktalarını belirtmişlerdi. Öfkem bir tayfun gibi toplanırken, kelimenin tam anlamıyla kulaklarımda uğuldayana kadar odanın etrafına baktım. *burada olmamam gerekiyor*, Kendi kendime düşündüm. *Brezilya'ya geri dönmemem gerekiyor!*

Daha önce yaşadığım tüm olayların envanterini çıkardım ve daha fazlasını kaldıramayacağıma karar verdim. Ben uyardıktan ayağa kalktığımda öğretmen hala konuşuyordu. Adımı seslendi ama duymaya çalışmıyordum. Elimde not defterimle sınıftan çıktım ve müdürün odasına koştum. O kadar sinirliydim ki resepsiyonda durmadım bile. Doğruca ofisine girdim ve kanıtları masasına bıraktım.

"Bu saçmalıktan bıktım" dedim.

Kirk Freeman o zamanlar müdürdü ve bugün bile masasından başını kaldırıp gözlerimde yaşlar gördüğünü hatırlıyor. Brezilya'da tüm bu saçmalıkların neden olduğu bir sır değildi. Güney Indiana her zaman ırkçıların yuvası olmuştu ve o bunu biliyordu. Dört yıl sonra, 1995'te, Ku Klux Klan, Bağımsızlık Günü'nde tam kapüşonlu regalia içinde Brezilya'nın ana caddesini aşağı indirecekti. KKK, on beş dakika uzaklıkta olmayan bir kasaba olan Center Point'te aktifti ve oradan çocuklar okulumuza gitti. Bazıları tarih dersinde arkamda oturdu ve neredeyse her gün benim yararına ırkçı fıkralar anlattı. Kimin yaptığına dair bir soruşturma beklemiyordum. Her şeyden çok, o anda, biraz şefkat arıyordum ve Müdür Freeman'ın gözlerindeki ifadeden, yaşadıklarım hakkında kötü hissettiğini anlayabiliyordum. ama zarardaydı. Bana nasıl yardım edeceğini bilmiyordu. Bunun yerine, çizimi ve mesajı uzun bir süre inceledikten sonra, bilgelik sözleriyle beni teselli etmeye hazır bir şekilde gözlerini benimkilere kaldırdı.

"David, bu tamamen cehalet," dedi. "Hecelemeyle bile bilmiyorlar *zenci*"

Hayatım tehdit edilmişti ve yapabileceğinin en iyisi buydu. Ofisinden ayrılırken hissettiğim yalnızlık asla unutamayacağım bir şey. Koridorlardan bu kadar nefret aktığını ve hiç tanımadığım birinin yüzümün renginden dolayı ölmemi istediğini düşünmek korkutucuydu.

deri. Aynı soru aklımda dönüp duruyordu: Benden böyle nefret eden kim var burada? Düşmanımın kim olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu. Tarih dersindeki cahillerden biri miydi, yoksa havalı olduğumu düşündüğüm ama beni gerçekten hiç sevmeyen biri miydi? Sokakta bir silahın namlusuna bakmak ya da ırkçı bir ebeveynle uğraşmak bir şeydi. En azından bu bok dürüsttü. Okulumda başka kimlerin böyle hissettiğini merak etmek farklı bir sinir bozucuydu ve bunu üzerimden atamıyordum. Hepsi beyaz olan bir sürü arkadaşım olmasına rağmen, varlığın ağırlığını taşımayı son derece zorlaştıran, görünmez mürekkeple duvarlara karalanmış gizli ırkçılığı görmekten kendimi alıkoyamadım. *tek.*



1995'te Center Point'te KKK—Center Point, Brezilya'daki evimden on beş dakika uzaklıkta

Amerika'daki azınlıklar, kadınlar ve eşcinsellerin hepsi olmasa da çoğu, bu yalnızlığın zorluğunu iyi biliyor. Bulunduğun odalara girmenin *teksenin* türünden biri. Çoğu beyaz adamın ne kadar zor olabileceği hakkında hiçbir fikri yok. Keşke yapsalardı. Çünkü o zaman seni nasıl tükettiğini bilirler. Nasıl bazı günler, hepiniz

yapmak istediğim evde kalmak ve debelenmek çünkü halka açılmak, sizi izleyen ve yargılayan bir dünyaya tamamen maruz kalmak, savunmasız kalmaktır. En azından böyle hissettiriyor. Gerçek şu ki, bunun belirli bir anda gerçekten ne zaman olduğunu veya olup olmadığını kesin olarak söyleyemezsiniz. Ama çoğu zaman böyle hissettiriyor, ki bu da kendi akıl yürütme türüdür. Brezilya'da, ben *tek* gittiğim her yer. Kafeteryadaki masamda, Johnny ve ekibimizle öğle yemeğinde rahatladım. Aldığım her derste. Lanet basketbol salonunda bile.

O yılın sonunda on altı yaşıma bastım ve büyükbabam bana kullanılmış, doo-doo kahverengi bir Chevy Citation aldı. Okula gittiğim ilk sabahlardan birinde, biri sürücü tarafımın kapısına spreylilik boyayla "zenci" kelimesini boyadı. Bu sefer doğru hecelediler ve Müdür Freeman yine kelimelere döküldü. O gün içimde çalkalanan öfke tarif edilemezdi, ama yayılmadı. Bu beni içten içe yıktı çünkü ne yapacağımı ya da bu kadar duyguyu nereye kanalize edeceğimi henüz öğrenememiştim.

Herkesle kavga mı etmem gerekiyordu? Kavga ettiğim için üç kez okuldan uzaklaştırılmıştım ve şimdiye kadar neredeyse uyuşmuştum. Bunun yerine geri çekildim ve siyah milliyetçiliğinin kuyusuna düştüm. Malcolm X benim tercih ettiğim peygamberim oldu. Her gün okuldan eve gelir ve ilk konuşmalarından birinin videosunu izlerdim. Bir yerlerde teselli bulmaya çalışıyordum ve siyasi ve ekonomik felsefelerinin çoğu kafamı aşsa da tarihi analiz etme ve kara umutsuzluğu öfkeye dönüştürme şekli beni besledi. Beyaz insanlar tarafından ve beyaz insanlar için yapılmış bir sisteme olan öfkesiydi, çünkü bir nefret sisi içinde yaşadım, kendi verimsiz öfkem ve cehaletimin tuzağına düştüm. Ama ben Nation of Islam malzemesi değildim. Bu bok disiplin gerektiriyordu ve bende bunların hiçbirisi yoktu.

Bunun yerine, üçüncü yılımda, ırkçı beyaz insanların nefret ettiği ve korktuğu klişeleşmiş tam bir klişe haline gelerek insanları kızdırmak için yolumdan çekildim. Pantolonumu her gün kışımın altına giyerdim. Araba teybimi Alıntımın bagajını dolduran ev hoparlörlerine getto bağladım. Snoop's'u patlatan Brezilya'nın ana sürüklenmesini seyrederken camları şingirdattım. *Cin ve meyve suyu*. Direksiyon simidimin üzerine o tüylü halı örtülerinden üçünü koydum ve arka görüşten bir çift tüylü zar saldı. Her sabah okuldan önce banyo aynamıza baktım ve okulumdaki ırkçılarla yatmanın yeni yollarını buldum.

Hatta vahşi saç modelleri bile yaptım. Bir keresinde kendime ters bir parça verdim - kafa derimin sol tarafında ince bir radyal çizgi dışında tüm saçlarımı tıraş ettim. Popüler olmadığımdan değildi. Kasabadaki havalı siyah çocuk olarak kabul edildim, ama biraz daha derine inme zahmetine girseydiniz, siyah kültürle ilgili olmadığımı ve antiklerimin gerçekten ırkçılığı dile getirmeye çalışmadığını görürdünüz. Ben hiçbir şey hakkında değildim.

Yaptığım her şey, benden en çok nefret eden insanlardan bir tepki almaktı çünkü herkesin benim hakkımdaki fikirleri benim için önemliydi ve bu sığ bir yaşam tarzı. Acıyla doluydum, gerçek bir amacım yoktu ve uzaktan izliyor olsaydın, başarı şansından vazgeçmiş gibi görünüyordum. Felakete doğru gittiğimi. Ama tüm umudumu kesmemiştim. Bir hayalim daha kaldı.

Hava Kuvvetlerine katılmak istiyordum.

Büyükbabam otuz yedi yıldır Hava Kuvvetlerinde aşçıydı ve hizmetinden o kadar gurur duyuyordu ki emekli olduktan sonra bile pazar günleri kiliseye giderken üniformasını ve hafta ortası günlük iş üniformasını giyerdi. sadece lanet olası verandada oturmak için. Bu gurur seviyesi, Hava Kuvvetleri'nin sivil yardımcısı olan Sivil Hava Devriyesi'ne katılmam için bana ilham verdi. Haftada bir buluşuyor, düzende yürüyor ve subaylardan Hava Kuvvetleri'nde yapılabilecek çeşitli işler hakkında bilgi alıyorduk.

PJOC, Pararescue Jump Oryantasyon Kursu adlı birinci yılımdan önceki yaz boyunca bir haftalık bir kursa katıldım. Her zamanki gibi, bentek. Bir gün Scott Gearen adında bir paraşütçü konuşmaya geldi ve anlatacak bir orospu çocuğu vardı. Standart bir egzersiz sırasında, 13.000 fitten yüksek bir irtifa atlayışında, Gearen paraşütünü hemen üstüne başka bir paraşütçü ile yerleştirdi. Bu olağandışı değildi. Yol hakkı ondaydı ve eğitimi gereği diğer atlayıcıyı sallamıştı. Adamın onu görmemesi dışında, bu da Gearen'i ciddi bir tehlikeye soktu çünkü üstündeki jumper hala serbest düşüşün ortasındaydı ve 120 mph'nin üzerinde havada fırlıyordu. Gearen'ı kesmekten kaçınmak umuduyla bir top mermisine gitti, ama işe yaramadı. Takım arkadaşı gölgelik üzerinden uçup temas halinde onu çökerttiğinde ve dizleriyle Gearen'in yüzüne çarptığında, Gearen'in ne olacağı hakkında hiçbir fikri yoktu. Gearen anında bayıldı ve yalpaladı.

başka bir serbest düşüş, ezilmiş oluğu çok az sürtünme yaratıyor. Diğer paraşütçü paraşütünü açmayı başardı ve hafif yaralanmalarla hayatta kaldı.

Gearen gerçekten inmedi. Düz bir basketbol topu gibi üç kez zıpladı, ancak bilincini kaybettiği için vücudu topalladı ve 100 mil hızla yere çarpmasına rağmen ayrılmadı. Ameliyat masasında iki kez öldü, ancak acil servis doktorları onu hayata döndürdü. Bir hastane yatağında uyandığında tam olarak iyileşemeyeceğini ve bir daha asla paraşütçü olamayacağını söylediler. On sekiz ay sonra tıbbi olasılıklara meydan okudu, tamamen iyileşti ve sevdiği işe geri döndü.



Scott Gearen geçirdiği kazadan sonra

Yıllarca bu hikayeye kafayı taktım çünkü o imkansızdan kurtulmuştu ve onun hayatta kalmasıyla rezonansa girdim. Wilmoth'un öldürülmesinden sonra, kafama bütün o ırkçı alaylar yağarken

tek bölüm, sadece daha fazlasının olduğunu biliyorum), lanet olası paraşüt olmadan serbest düşüyormuşum gibi hissettim. Gearen, sizi öldürmeyen her şeyi aşmanın mümkün olduğunun canlı kanıtıydı ve konuşmasını duyduğum andan itibaren, mezun olduktan sonra Hava Kuvvetleri'ne yazılacağımı biliyordum, bu da okulu daha önemsiz hale getirdi.

Özellikle de üçüncü sınıftayken üniversite basketbol takımından atıldıktan sonra. Becerilerim yüzünden kesilmedim. Koçlar sahip oldukları en iyi oyuncularından biri olduğumu ve oyunu sevdiğimi biliyorlardı. Johnny ve ben gece gündüz oynadık. Tüm arkadaşlığımız basketbol üzerine kuruluydu, ancak geçen yıl beni ortak girişim takımında kullanmaları nedeniyle koçlara kızgın olduğum için yaz antrenmanlarına katılmadım ve bunu takıma bağlılık eksikliği olarak algıladılar. Beni kestiklerinde, not ortalamamı yüksek tutmak zorunda olduğum her türlü teşviki ortadan kaldırdıklarını bilmiyorlardı ya da umursamıyorlardı ki zaten hile yaparak zar zor başarılabiliyordum. Şimdi, okula gitmek için iyi bir nedenim yoktu. En azından ben öyle düşündüm, çünkü ordunun eğitime verdiği önem konusunda hiçbir fikrim yoktu. Herhangi birini alacaklarını düşündüm.

İlki, küçük yılımda Silahlı Hizmetler Mesleki Yetenek Pil testinde (ASVAB) başarısız olduğum zamandı. ASVAB, SAT'lerin silahlı kuvvetler versiyonudur. Ordunun mevcut bilginizi ve gelecekteki öğrenme potansiyelinizi aynı anda değerlendirmesini sağlayan standartlaştırılmış bir test ve bu teste en iyi yaptığım şeyi yapmak için hazırlandım: hile. Yıllardır her sınavda, her sınıfta kopya çekiyordum ama ASVAB için yerime geçtiğimde sağımda ve solumda oturanların benden farklı sınavları olduğunu görünce şok oldum. Tek başıma gitmek zorunda kaldım ve olası 99 puan üzerinden 20 puan aldım. Hava Kuvvetlerine kabul edilmek için mutlak minimum standart sadece 36 ve ben oraya bile gidemedim.

Değiştirmem gereken ikinci işaret, üçüncü sınıftan sonraki yaz için okul açılmadan hemen önce bir posta damgasıyla geldi. Annem, Wilmoth'un öldürülmesinden sonra hâlâ duygusal kara deliğindeydi ve onun başa çıkma mekanizması mümkün olduğu kadar çok şeyi üstlenmekti. DePauw Üniversitesi'nde tam zamanlı çalıştı ve Indiana Eyalet Üniversitesi'nde gece dersleri verdi çünkü düşünecek kadar uzun süre koşuşturmayı bırakırsa hayatının gerçeğini anlayacaktı. Hareket etmeye devam etti, asla etrafta olmadı ve notlarımı görmek istemedi. Küçük yılımızın ilk döneminden sonra Johnny'yi hatırlıyorum ve

eve F'leri ve D'leri getiriyorum. Mürekkebi kontrol etmek için iki saat harcadık. F'leri B'lere ve D'leri C'lere çevirdik ve bütün zaman boyunca gülüyorduk. Aslında anneme sahte notlarımı gösterebildiğim için sapkın bir gurur duyduğumu hatırlıyorum ama annem onları görmek bile istemedi. Bunun için benim lanet sözümü aldı.

000940577	1992-93	GOGGINS, DAVID	
	CUM-	1.43592	
	PREVIOUS CREDITS-	21.000	
GEOMETRY	D+	1.000	SM1
ENGLISH 11	D	1.000	SM1
U.S.HIST/MODERN	F		SM1
ELECTRONICS I	D+	1.000	SM1
PHYS. SCIENCE	C-	1.000	SM1
	TOTAL CREDITS-	25.000	
	Rank:	211 Of	255

Küçük yıl transkript

Aynı evde paralel hayatlar yaşadık ve az çok kendimi yetiştirdiğim için onu dinlemeyi bıraktım. Aslında, mektup gelmeden on gün önce, sokağa çıkma yasağından önce bir partiden eve gelmeyi reddettiğim için beni kovmuştu. Eğer yapmazsam eve gelmemem gerektiğini söyledi.

Aklımda, zaten birkaç yıldır kendi başıma yaşıyordum. Kendi yemeğimi kendim yaptım, kendi kıyafetlerimi temizledim. Ona kızgın değildim. Ukalaydım ve artık ona ihtiyacım olmadığını düşündüm. O gece dışarıda kaldım ve sonraki bir buçuk hafta boyunca Johnny'nin evinde ya da diğer arkadaşlarımla birlikte kaldım. Sonunda son dolarımı harcadığım gün geldi. Şans eseri o sabah beni Johnny'de aradı ve okuldan gelen bir mektuptan bahsetti. Mazeretsiz devamsızlıklar nedeniyle yılın dörtte birinden fazlasını kaçırdığımı, D ortalamam olduğunu ve son senemde genel not ortalamamda ve devamsızlıkta önemli bir gelişme göstermedikçe mezun olmayacağımı söyledi. Bu konuda duygusal değildi. Üzülmekten çok bitkindi.

"Eve gelip notu alacağım," dedim.

"Buna gerek yok," diye yanıtladı, "sadece çaktığını bilmeni istedim."

O gün daha sonra midem guruldayarak kapısına geldim. Ben af dilemedim, o da özür dilemedi. Sadece kapıyı açık bırakıp uzaklaştı. Mutfağa girdim ve kendime fıstık ezme ve reçelli bir sandviç yaptım. Tek kelime etmeden mektubu bana uzattı. Duvarların kat kat Michael Jordan ve özel operasyon posterleriyle kaplandığı odamda okudum. Parmaklarımdan kayan ikiz tutkular için ilham.

O gece duş aldıktan sonra paslanmış banyo aynamızdaki buharı sildim ve iyice baktım. Arkama baktığını gördüğüm kişiden hoşlanmadım. Amacı ve geleceği olmayan düşük bütçeli bir hayduttum. O kadar tiksindim ki, o orospu çocuğunun yüzüne yumruk atmak ve camı kırmak istedim. Bunun yerine ona ders verdim. Gerçek olma zamanıydı.

"Bak sen" dedim. "Hava Kuvvetlerinin senin serseri kışını neden istediğini sanıyorsun? Hiçbir şey için duruyorsun. Sen bir utanç kaynağısın."

Tıraş kremine uzandım, yüzüme ince bir tabaka sürdüm, yeni bir tıraş bıçağı açtım ve tıraş olurken konuşmaya devam ettim.

"Sen aptal bir orospu çocuğusun. Üçüncü sınıf öğrencisi gibi okuyorsun. Sen lanet bir şakasın! Hayatında basketbol dışında hiçbir şeyi çok denemedin ve hedeflerin var mı? Bu çok komik."

Yanaklarım ve enemdeki şeftali tüylerini tıraş ettikten sonra saç derimi köpürttüm. Bir değişiklik için aresizdim. Yeni biri olmak istiyordum.

"Askerde pantolonlarını sarkıtmış insanlar göremezsiniz. Gangster olmak isteyen biri gibi konuşmayı bırakmalısın. Bu bokların hiçbirini onu kesmeyecek! Artık kolay yolu seçmeye gerek yok! Lanet olasıca büyümenin zamanı geldi!"

Buhar etrafımı sarmıştı. Cildimden sıyrıldı ve ruhumdan döküldü. Spontane bir havalandırma seansı olarak başlayan şey, solo bir müdahaleye dönüştü.

"Sende" dedim. "Evet, bokun berbat olduğunu biliyorum. Neler yaşadığını biliyorum. Oradaydım, kaltak! Mutlu Noeller. Kimse kıcını kurtarmaya gelmiyor! Annen değil, Wilmoth değil. Hiç kimse! Sana kalmış!"

Konuşmam bittiğinde tıraş olmuştum. Su kafa derimde inci gibi parladı, alnımdan aktı ve burnumun köprüsünden aşağı damladı. Farklı görünüyordum ve ilk defa kendimi sorumlu tutuyordum. Yıllarca benimle kalan yeni bir ritüel doğdu. Notlarımı yükseltmeme, üzgün kıcımı forma sokmama ve mezun olup Hava Kuvvetleri'ne girmeme yardım edecekti.

Ritüel basitti. Her gece yüzümü ve saç derisini traş eder, sesimi yükseltir ve gerçekçi olurum. Hedefler belirledim, bunları Post-It notlarına yazdım ve onları şimdi Hesap Verebilirlik Aynası dediğim şeye etiketledim, çünkü her gün koyduğum hedeflerden kendimi sorumlu tutuyordum. İlk başta hedeflerim, görünüşümü şekillendirmek ve tüm işlerimi sorulmadan yerine getirmektir.

Yatağını her gün askerdeymiş gibi yap!

Pantolonunuzu giyin!

Her sabah kafanı tıraş et!

Çimleri kes!

Tüm bulaşıkları yıkayın!

Hesap Verebilirlik Aynası o andan itibaren beni bir noktada tuttu ve bu strateji aklıma geldiğinde hala genç olmama rağmen, o zamandan beri hayatın herhangi bir aşamasındaki insanlar için faydalı buldum. Kendinizi yeniden icat etmek isteyen emekliliğin eşliğinde olabilirsiniz. Belki kötü bir ayrılık yaşıyorsunuz veya kilo aldınız. Belki de kalıcı olarak sakatsınız, başka bir yaralanmanın üstesinden geliyorsunuz ya da hayatınızın ne kadarını boşa harcadığınızı, amaçsız yaşayarak kavramaya başlıyorsunuz. Her durumda, hissettiğiniz olumsuzluk sizin içsel değişim arzunuzdur, ancak değişim kolay gelmez ve bu ritüelin benim için bu kadar iyi çalışmasının nedeni tonumdu.

Ben kabarık değildim. Hamdım çünkü kendimi düzeltmenin tek yolu buydu. O yaz lise son sınıf ve son sınıf arasında korkmuştum. güvensizdim. Ben zeki bir çocuk değildim. Ergenlik hayatımın tüm sorumluluğunu üzerimden atmıştım ve aslında hayatımdaki tüm yetişkinleri aştığımı, sistemin üstesinden geldiğimi sanıyordum. Gerçeklik denen bir tuğla duvara çarpana kadar, yüzeyde ilerleme gibi görünen hile ve dolandırıcılığın olumsuz bir geri bildirim döngüsüne kendimi kandırmıştım. O gece eve gelip okulumdan gelen mektubu okuduğumda, gerçeği inkar edecek bir şey yoktu ve ben de güçlükle teslim ettim.

Etrafta dans edip, "Tanrım, David, eğitimini pek ciddiye almıyorsun" demedim. Hayır, ona tamamen sahip olmam gerekiyordu çünkü değişebilmemizin tek yolu kendimize karşı gerçek olmaktır. Bir bok bilmiyorsan ve okulu hiç ciddiye almadıysan, "Ben aptalım!" deyin. Kendine kışını çalıştırman gerektiğini söyle çünkü hayatta geri kalıyorsun!

Aynaya baktığınızda şişman bir insan görürseniz, kendinize birkaç kilo vermeniz gerektiğini söylemeyin. Doğruyu söyle. Şişmansın! Sorun değil. Şişmansan sadece şişman olduğunu söyle. Her gün gördüğün kirli ayna sana her seferinde gerçeği söyleyecek, peki neden hala kendine yalan söylüyorsun? Birkaç dakikalığına daha iyi hissedip aynı kalabilecek misin? Eğer şişmansan, şişman olduğun gerçeğini değiştirmelisin çünkü bu çok sağlıksız. Biliyorum çünkü orada bulundum.

Bırakmaktan ve risk almaktan korktuğunuz için her gün nefret ettiğiniz aynı boku otuz yıl boyunca yaptıysanız, amcık gibi yaşıyorsunuz demektir. Nokta, boş nokta. Kendine gerçeği söyle! Yeterince zaman kaybettiğini ve gerçekleştirmesi cesaret isteyen başka hayallerin olduğunu, böylece kahrolası bir amcık ölmezsın.

Kendini dışarı çağır!

Kimse acı gerçeği duymaktan hoşlanmaz. Bireysel ve kültür olarak en çok duymaya ihtiyacımız olan şeylerden kaçırırız. Bu dünya boktan, toplumumuzda büyük sorunlar var. Hâlâ kendimizi ırksal ve kültürel sınırlara göre ayırıyoruz ve insanların bunu duymaya cesareti yok! Gerçek şu ki ırkçılık ve bağnazlık hala var ve bazı insanlar o kadar ince derili ki bunu kabul etmeyi reddediyorlar. Bugüne kadar Brezilya'da birçok kişi ırkçılık olmadığını iddia ediyor

onların küçük kasabasında. Bu yüzden Kirk Freeman'a destek vermeliyim. 2018 baharında onu aradığımda yaşadıklarımı çok net hatırladı. Gerçeklerden korkmayan birkaç kişiden biri.

Ama eğer öyleysen *tek*, ve gerçek dünyadaki soykırımla ilgili alacakaranlık kuşağında sıkışıp kalmadın, sen de gerçek olsan iyi olur. Açık ırkçılar veya gizli sistemik ırkçılık yüzünden hayatınız boktan değil. Amerika ya da Donald Trump ya da atalarınız köle olduğu için ya da bazı insanlar göçmenlerden ya da Yahudilerden nefret ettiği ya da kadınları taciz ettiği ya da eşcinsellerin cehenneme gideceğine inandığı için fırsatları kaçırmıyor, boktan para kazanıyor ve tahliye olmuyorsunuz. Bu saçmalıklardan herhangi biri seni hayatta başarılı olmaktan alıkoyuyorsa, bazı haberlerim var. *Seni durduruyorsun!*

Sertleşmek yerine pes ediyorsun! Sınırlamalarınızın gerçek sebeplerini doğru söyleyin ve gerçek olan bu olumsuzluğu jet yakıtına çevireceksiniz. Sana karşı yığılmış bu oranlar lanet olası bir pist olacak!

Kaybedecek daha fazla zaman yok. Saatler ve günler çöldeki dereler gibi buharlaşıyor. Bu yüzden, daha iyi olmak için yaptığınızı fark ettiğiniz sürece kendinize karşı acımasız olmanızda bir sorun yok. Hayatta iyileşmek için hepimizin daha kalın bir cilde ihtiyacı var. Aynaya baktığınızda yumuşak olmak, bugünümüzü değiştirmek ve geleceğimizi açmak için ihtiyaç duyduğumuz toptan değişikliklere ilham vermeyecek.

Hesap Verebilirlik Aynası'ndaki o ilk seansın ertesi sabahı, direksiyon simidini ve tüylü zarlari çöpe attım. Gömleğimi sıkıp pantolonumu bir kemerle giydim ve okul yeniden başladığında yemek masamda yemek yemeyi bıraktım. İlk defa beğenilmek ve havalı davranmak benim için zaman kaybıydı ve tüm popüler çocuklarla yemek yemek yerine kendi masamı bulup tek başıma yedim.

Dikkat edin, ilerlememin geri kalanı göz açıp kapayıncaya kadar -ve bunu kaçıracaksınız- bir metamorfoz olarak tanımlanamaz. Lady Luck birdenbire ortaya çıkmadı, bana sıcak sabunlu bir banyo yaptırdı ve beni seviyormuş gibi öpmeydi. Aslında, sıradan bir istatistik olmamamın tek nedeni, mümkün olan en son anda işe koyulmamdı.

Lisede son sınıftayken tek umursadığım şey egzersiz yapmak, basketbol oynamak ve ders çalışmaktı ve bu Hesap Verebilirlik Aynasıydı.

daha iyi bir şeye doğru ilerlemeye devam etmem için beni motive etti. Şafaktan önce uyandım ve çoğu sabah okuldan önce saat 5'te ağırlık çalışmak için YMCA'ya gitmeye başladım. Her zaman koştum, genellikle hava karardıktan sonra yerel golf sahasının etrafında. Bir gece on üç mil koştum - hayatım boyunca koştuğum en fazla mesafe. O koşarken tanıdık bir kavşağa geldim. O cahilin bana silah çektiği caddeyle aynı caddeydi. Bir şey bana geri dönmemi söylemeden önce ondan kaçındım ve ters yönde yarım mil kat ederek koşmaya devam ettim. O kavşağa ikinci kez geldiğimde durdum ve düşündüm. O sokaktan fena halde korkmuştum, kalbim göğsümden fırlıyordu, işte bu yüzden birdenbire lanet boğazından aşağı inmeye başladım.

Saniyeler içinde, iki hırlayan köpek kurtuldu ve orman her iki taraftan da eğilirken beni kovaladı. Canavarlardan bir adım önde olmak için yapabileceğim tek şey buydu. O kamyonun tekrar ortaya çıkmasını ve 1965 dolaylarında Mississippi'den bir sahne gibi beni alt etmesini bekliyordum ama nefesim kesilene kadar daha hızlı ve daha hızlı koşmaya devam ettim. Sonunda Cehennemin köpekleri pes edip uzaklaştı ve sadece bendim, nefesimin ritmi ve buharı ve o derin kır sessizliği. Temizlik yapıyordu. Arkamı döndüğümde korkum gitmişti. O lanet sokağın sahibiydim.

O andan itibaren, kendimi rahatsız edici bir rahatsızlıkla yıkadım. Yağmur yağsa koşarak giderdim. Ne zaman kar yağmaya başlasa, aklım şöyle derdi: *Lanet olası koşu ayakkabılarını giy.* Bazen dışarı çıkıp Hesap Verebilirlik Aynasında uğraşmak zorunda kaldım. Ama o aynayla yüzleşmek, kendimle yüzleşmek beni rahatsız edici deneyimlerle savaşıma motive etti ve sonuç olarak daha sert oldum. Ve sert ve esnek olmak, hedeflerime ulaşmama yardımcı oldu.

Hiçbir şey benim için öğrenmek kadar zor değildi. Mutfak masası benim bütün gün, bütün gece çalışma salonum oldu. ASVAB'da ikinci kez başarısız olduktan sonra, annem Hava Kuvvetleri konusunda ciddi olduğumu fark etti ve öğrenmek için kullanabileceğim bir sistem bulmama yardım eden bir öğretmen buldu. O sistem ezberdi. Birkaç not alıp ezberleyerek öğrenemezdim. Bir ders kitabı okumam ve her sayfasını defterime yazmam gerekiyordu. Sonra tekrar ikinci ve üçüncü kez yapın. Bilgi zihnimin aynasına böyle yapıştı. Öğrenme yoluyla değil, transkripsiyon, ezberleme ve hatırlama yoluyla.

Bunu İngilizce için yaptım. Bunu tarih için yaptım. Cebir için formüller yazdım ve ezberledim. Öğitmenim bana bir ders vermek için bir saat ayırdıysa, kilitlemek için o oturumdaki notlarıma altı saat boyunca geri dönmek zorunda kaldım. Kişisel çalışma salonu programım ve hedeflerim Hesap Verebilirlik Aynamda Post-It notları oldu ve tahmin et ne oldu? Öğrenmek için bir saplantı geliştirdim.

Altı aydan fazla bir sürede dördüncü sınıf okuma seviyesinden lise son sınıf okuma seviyesine geçtim. Kelime dağarcığım çoğaldı. Binlerce flash kart yazdım ve saatlerce, günlerce ve haftalarca gözden geçirdim. Aynısını matematiksel formüller için de yaptım. Bunun bir kısmı hayatta kalma içgüdüsiydi. Akademisyenlere dayanarak üniversiteye girmeyeceğime eminim ve son senemde üniversite basketbol takımında yeni başlamış olsam da hiçbir üniversite izci adımı bilmiyordu. Tek bildiğim, Brezilya, Indiana'dan defolup gitmem gerektiği; ordunun benim en iyi şansım olduğunu; ve oraya ulaşmak için ASVAB'ı geçmem gerekiyordu. Üçüncü denememde, Hava Kuvvetleri için minimum standardı karşıladım.

Bir amaçla yaşamak benim için her şeyi değiştirdi - en azından kısa vadede. Lise son sınıftayken, çalışmak ve çalışmak zihnime o kadar çok enerji verdi ki, nefret ruhumdan kullanılmış yılan derisi gibi döküldü. Brezilya'daki ırkçılara karşı beslediğim kırgınlık, bana hükmeden ve içimi yakan duygu, sonunda dağıldı çünkü lanet olası kaynağı düşündüm.

Beni rahatsız eden insanlara baktım ve kendi derilerinde ne kadar rahatsız olduklarını fark ettim. Sadece ırka dayalı olarak tanımadıkları biriyle dalga geçmek veya onları korkutmaya çalışmak, bende değil, onlarda bir şeylerin çok yanlış olduğunun açık bir göstergesiydi. Ama kendine güvenmediğin zaman, diğer insanların fikirlerine değer vermek kolaylaşıyor ve ben buna değer veriyordum. *herkesin* onları oluşturan zihinleri dikkate almadan fikir. Bu kulağa aptalca gelebilir, ancak özellikle kendinizi güvende hissetmediğinizde, içine düşmesi kolay bir tuzaktır. *tek*. Bu bağlantıyı kurduğum anda, onlara kızmak, harcadığım zamana değmezdi. Çünkü eğer hayatta onların kışına tekmeyi basacaksam ve yapacak çok fazla işim vardı. Her hakaret ya da küçümseyici jest, içimde dönen motor için daha fazla yakıt oldu.

Mezun olduğumda, geliştirmeyi başardığım özgüvenin mükemmel bir aileden ya da Tanrı vergisi bir yetenekten gelmediğini biliyordum. Dan geldi

Bana öz saygıyı getiren kişisel sorumluluk ve öz saygı her zaman ileriye doğru bir ışık tutacaktır.

Benim için, sonsuza dek Brezilya'dan çıkan bir yolu aydınlattı. Ama temiz kurtulamadım. Sizi özüne kadar zorlayan bir zamanı aştığınızda, bir savaş kazanmış gibi hissedebilirsiniz. O seraba kapılmayın. Geçmişiniz, en derin korkularınız, çifte güçle hayata geri dönmeden önce uykuya dalmanın bir yolunu bulur. Uyanık kalmalısın. Benim için Hava Kuvvetleri, içimde hala yumuşak olduğumu ortaya çıkardı. Hala güvensizdim.

Henüz sağlam ve sağlam değildim.

ZORLUK #2

Kendinizle göz küresine gelmenin ve ham ve gerçek olmanın zamanı geldi. Bu bir kendini sevmeye taktiği değil. Kabartamazsın. Egona masaj yapma. Bu, egoyu ortadan kaldırmak ve gerçek siz olma yolunda ilk adımı atmakla ilgilidir!

Hesap Verebilirlik Aynamda Post-It notları tuttum ve sizden de aynısını yapmanızı isteyeceğim. Dijital cihazlar çalışmaz. Tüm güvensizliklerinizi, hayallerinizi ve hedeflerinizi Post-It'lere yazın ve aynanızı etiketleyin. Daha fazla eğitime ihtiyacın varsa, yeterince zeki olmadığın için kışını kaldırmaya başlaman gerektiğini kendine hatırlat! Nokta, boş nokta. Aynaya bakıp aşırı kilolu birini görürseniz, bu çok şişmansınız demektir! Sahip ol! Bu anlarda kendinize kaba davranmanızda sorun yok çünkü hayatta gelişmek için daha kalın bir cilde ihtiyacımız var.

İster bir kariyer hedefi (işimi bırak, bir iş kur), bir yaşam tarzı hedefi (kilo ver, daha aktif ol) ya da atletik bir hedef (ilk 5K, 10K veya maraton koşumu koş) olsun, kendine karşı dürüst olmalısın. Her gün nerede olduğunuz ve bu hedeflere ulaşmak için atmanız gereken adımlar hakkında. Her adım, her gerekli kişisel gelişim noktası, kendi notu olarak yazılmalıdır. Bu, biraz araştırma yapmanız ve hepsini parçalamanız gerektiği anlamına gelir. Örneğin kırk kilo vermeye çalışıyorsanız, ilk Post-It'iniz ilk hafta iki kilo vermek olabilir. Bu hedefe ulaşıldığında, notu kaldırın ve nihai hedefiniz gerçekleşene kadar sonraki iki ila beş pound hedefini gönderin.

Hedefiniz ne olursa olsun, oraya ulaşmak için atacağınız küçük adımlardan kendinizi sorumlu tutmanız gerekecek. Kendini geliştirme özveri ve öz disiplini gerektirir. Her gün gördüğün kirli ayna gerçeği ortaya çıkaracak. Onu görmezden gelmeyi bırak. Avantajınız için kullanın. Bunu hissediyorsanız, #canthurtme #accountabilitymirror hashtag'leriyle sosyal medyada etiketlenmiş Hesap Verebilirlik Aynanıza bakarken bir resminizi yayınlayın.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İMKANSIZ GÖREV

benGECE GECE GEÇMİŞTİ VE SOKAKLAR ÖLDÜ. benpikap kamyonumu yönlendirdi başka bir boş park yerine çarptı ve motoru öldürdü. Sessizlikte tek duyabildiğim, sokak lambalarının ürkütücü halojen vızıltısı ve başka bir franchise besleme kanalını kontrol ederken kalemimin çizikleriydi. Her gece sizin bilmek isteyeceğinizden daha fazla ziyaretçi alan, sonu gelmeyen fast food ve yemekli endüstriyel mutfak serisinin en yenisi. Bu yüzden benim gibi adamlar erken saatlerde böyle yerlere gelirdi. Panomu kol dayanağının altına tıktım, teçhizatımı aldım ve fare kapanı stoklamaya başladım.

Her yerdeler, o küçük yeşil kutular. Hemen hemen her restorana bakın ve onları düz görüşte gizlenmiş olarak bulacaksınız. Benim işim onları yemlemek, taşımak ya da değiştirmekti. Bazen maaşlı topraklara bastım ve beni hiç şaşırtmayan bir fare leşi buldum. Kokusunu aldığı anda ölümü anlarsın.

Pararescue birimine katılma hayaliyle Hava Kuvvetlerine yazıldığımda imzaladığım görev bu değildi. O zamanlar on dokuz yaşındaydım ve 175 kiloydum. Dört yıl sonra taburcu olduğumda, yaklaşık 300 pound'a kadar şişmiştim ve farklı bir devriye geziyordum. Bu ağırlıkta, tuzakları yemlemek için eğilmek bile çaba gerektiriyordu. O kadar şişmandım ki, dizimin üzerine düştüğümde ayrılmasınlar diye iş pantolonumun kasıklarına spor bir çorap dikmek zorunda kaldım. Palavra sıkma. Kahrolası bir manzaraydım.

Dış cephe ele alındığında, kendi vahşi doğası olan içeriye girme zamanı gelmişti. Indianapolis'in bu bölgesindeki hemen hemen her restoranın anahtarları ve alarm kodları bende idi. İçeri girdikten sonra, elimdeki gümüş kutuyu zehirle doldurdum ve yüzüme bir fümigasyon maskesi yerleştirdim. baktım

O şeyin içinde, ağızımdan çıkan çift filtreli, beni zehirli dumanlardan koruyan lanet bir uzaylı gibi.

Beni koruyorsun.

Bu işte sevdiğim bir şey varsa, o da geç saatlere kadar çalışmanın, karanlık gölgeler arasında gidip gelmenin gizli doğasıydı. O maskeyi de aynı sebepten sevdim. Hayatıydı ve lanet olası bir böcek ilacı yüzünden değil. İhtiyacım vardı çünkü kimsenin beni görmesini imkansız kılıyordu, özellikle de beni. Tesadüfen bir cam kapı aralığında veya paslanmaz çelik bir tezgahta kendi yansımaımı yakalamış olsam bile, gördüğüm ben değildim. Biraz salak, düşük bütçeli bir fırtına askeri. Kapıdan çıkarken dünün keklerini avuçlayacak türden bir adam.

Ben değildim.

Bazen, tezgahları ve karo zeminleri püskürtmek için ışıkları açtığımda saklanmak için koşan hamam böcekleri görüyordum. Önceki ziyaretlerimde kurduğum yapışkan tuzaklara yapışmış ölü kemirgenler görürdüm. Torbalayıp çöpe attım. Güveleri ve sinekleri yakalamak için kurduğum aydınlatma sistemlerini kontrol ettim ve onları da temizledim. Yarım saat içinde bir sonraki restorana yuvarlanarak gitmişim. Her gece bir düzine mola verdim ve şafaktan önce hepsini vurmaya zorunda kaldım.

Belki bu tür bir konser sana iğrenç geliyor. Geriye dönüp baktığımda ben de iğreniyorum ama iş yüzünden değil. Dürüst bir işti. Gerekli. Kahretsin, Hava Kuvvetleri eğitim kampında ilk talim çavuşumun yanlış tarafına geçtim ve o beni hela kraliçesi yaptı. Kışlamızdaki tuvaletleri parlak tutmak benim işimdi. O tuvalette herhangi bir anda bir zerre pislik bulursa, ilk güne geri döneceğimi ve yeni bir uçuşa katılacağımı söyledi. Disiplinimi aldım. Hava Kuvvetleri'nde olduğum için mutluydum ve o tuvaleti cehennemden temizledim. O kattan yemek yiyebilirdin. Dört yıl sonra, fırsatlarla o kadar enerjilenmiş ki helaları temizlemek için heyecanlanan adam gitti ve ben hiçbir şey hissetmedim.

Tünelin sonunda her zaman ışık vardır derler ama gözlerin karanlığa alıştığı zaman olmaz ve bana da öyle oldu. uyuşmuştum. Hayatımda uyuşmuş, evliliğimde sefil durumdaydım ve bu gerçeği kabul etmişim. Mezarlık vardiyaasında, müstakbel bir savaşıydım ve hamamböceği keskin nişancısıydım. Sadece

yeryüzünde zamanını satan başka bir zombi, hareketlerden geçiyor. Aslında, o zaman işim hakkında sahip olduğum tek içgörü, bunun aslında bir adım olduğuydu.

Askerden ilk terhis olduğumda St. Vincent Hastanesinde bir iş buldum. Asgari ücret için 23:00 - 7:00 saatleri arasında güvenlikte çalıştım ve ayda yaklaşık 700 dolar kazandım. Arada bir Ecolab kamyonunun yanaştığını görüyordum. Yok edicinin düzenli rotasyonundaydık ve onun için hastane mutfağının kilidini açmak benim işimdi. Bir gece konuştuk ve Ecolab'ın işe aldığından ve işin ücretsiz bir kamyonla geldiğini ve omzunuzun üzerinden bakan bir patron olmadığını söyledi. Aynı zamanda yüzde 35'lik bir maaş zammıydı. Sağlık risklerini düşünmedim. hiç düşünmedim. Ne teklif ediliyorsa onu alıyordum. Kaşıkla beslenen, en az direnç gösteren yoldaydım, domino taşlarının kafama düşmesine izin veriyordum ve bu beni yavaş yavaş öldürüyordu. Ama uyuşmuş olmakla bilgisiz olmak arasında bir fark var. Karanlık gecede beni kafamdan atacak çok fazla şey yoktu ve ilk domino taşını attığımı biliyordum. Beni Ecolab görevine sokan zincirleme reaksiyonu başlatmıştım.

Hava Kuvvetleri benim çıkış yolum olmalıydı. O ilk talim çavuşu sonunda beni farklı bir birime dönüştürdü ve yeni uçuşumda bir yıldız acemi oldum. 6'2 "ve yaklaşık 175 pound ağırlığındaydım. Hızlı ve güçlüydüm, birimimiz tüm eğitim kamplarındaki en iyi uçuştı ve çok geçmeden hayalimdeki iş için eğitim almaya başladım: Hava Kuvvetlerinde Para Kurtarma. Bizler, gökten düşman hatlarının arkasına düşmek ve düşürülen pilotları tehlikeden kurtarmak için eğitilmiş, dişleri olan koruyucu meleklerdik. O eğitimdeki en iyi adamlardan biriydim. Şınav çekmede, mekik çekmede, tekme atmada ve koşmada en iyilerden biriydim. Onur derecesinin bir puan gerisindeydim, ancak Pararescue eğitiminin başında konuşmadıkları bir şey vardı: suya güven. Haftalarca kıcını boğmaya çalıştıkları bir kurs için güzel bir isim ve suda cehennem gibi rahatsız oldum.

Annem bizi üç yıl içinde devlet hastanesinden ve sübvansiyonlu konutlardan kurtarmış olsa da, yüzme dersleri için hala fazladan parası yoktu ve havuzlardan kaçındık. On iki yaşımıdayken izci kampına katılana kadar nihayet yüzme ile karşı karşıya kaldım. Buffalo'dan ayrılmak, İzçiler'e katılmama izin verdi ve kamp, Kartal İzci olma yolunda kalmam gereken tüm liyakat rozetlerini kazanmak için en iyi fırsattı. Bir sabah yüzme liyakat rozetine hak kazanma zamanı gelmişti ve bu

şamandıralarla işaretlenmiş bir göl parkurunda bir mil yüzmek anlamına geliyordu. Diğer tüm çocuklar atladi ve peşinden gitmeye başladı ve eğer durumu kurtarmak istiyorsam ne yaptığımı biliyormuş gibi davranmam gerekiyordu, bu yüzden onları göle kadar takip ettim. Elimden geldiğince köpek kürek çektim, ama su yutmaya devam ettim, bu yüzden sırtüstü döndüm ve tüm mili anında doğaçlama yaptığım berbat bir sırtüstü yüzerek bitirdim. Liyakat rozeti güvence altına alındı.



Erkek izciler

Pararescue'ya girmek için yüzmeye sınavına girme zamanı geldiğinde, gerçekten yüzebilmem gerekiyordu. Bu, süreli, 500 metrelik bir serbest stil yüzmeydi ve on dokuz yaşında bile serbest stil yüzmeyi bilmiyordum. Bu yüzden bodur kıçımı Barnes & Noble'a götürdüm, satın aldım *Aptallar için Yüzme*, diyagramları inceledi ve her gün havuzda pratik yaptı. Yüzümü suya sokmaktan nefret ediyordum ama bir, sonra iki kulaç atmayı başardım ve çok geçmeden bütün bir turu yüzebilirdim.

Çoğu yüzücü kadar hareketli değildim. Ne zaman yüzmeyi bıraksam, bir an için bile olsa batmaya başlıyordum, bu da kalbimin panikle çarpmasına neden oluyordu.

Artan gerginliğim durumu daha da kötüleştirdi. Sonunda, o yüzme testini geçtim, ancak suda yetkin ve rahat olmak arasında bir fark var, rahattan kendine güvenen bir başka büyük boşluk daha var ve çoğu insan gibi yüzemezseniz, suya güvenmek kolay gelmiyor. Bazen hiç gelmiyor.

Pararescue eğitiminde, su güveni on haftalık programın bir parçasıdır ve stres altında suda ne kadar iyi performans gösterdiğimizi test etmek için tasarlanmış özel gelişmelerle doludur. Benim için en kötü gelişmelerden biri Bobbing olarak adlandırıldı. Sınıf beş kişilik gruplara ayrıldı, sığ uçta bir oluktan diğerine sıralandı ve tamamen donatıldı. Sırtlarımız galvanizli çelikten yapılmış seksen litrelik ikiz tanklarla sarılıydı ve biz de on altı kiloluk ağırlık kemerleri takıyorduk. Bu evrimde o tanklardan nefes almamıza izin verilmemesi dışında, bu iyi olurdu. Bunun yerine, bize havuzun üç metrelik kısmından derin ucuna, yaklaşık üç metre aşağısına doğru geriye doğru yürümemiz söylendi ve pozisyona geçen o yavaş yürüyüşte zihnim şüphe ve olumsuzlukla döndü.

Burada ne yapıyorsun? Bu senin için değil! Yüzemezsin! Sen bir sahtekarsın ve seni bulacaklar!

Zaman yavaşladı ve o saniyeler dakikalar gibi geldi. Diyafram yalpalayarak ciğerlerime hava girmeye çalıştı. Teorik olarak, gevşemenin tüm su altı evrimlerinin anahtarı olduğunu biliyordum, ama bırakamayacak kadar çok korkmuştum. Çenem yumruklarım kadar sıkılmıştı. Paniği savuşturmaya çalışırken başım zonkluyordu. Sonunda hepimiz yerimizi aldık ve sallanmaya başlamanın zamanı gelmişti. Bu, alttan yüzeye doğru itmek (kanatlamanın faydası olmadan), bir yudum hava almak ve tekrar aşağı batmak anlamına geliyordu. Dolu dolu kalkmak kolay değildi ama en azından nefes alabiliyordum ve o ilk nefes kurtuluştı. Oksijen sistemime doldu ve eğitmen "Değiştir!" diye bağırana kadar rahatlamaya başladım. Bu, yüzgeçlerimizi ayaklarımızdan alıp ellerimize koymamızın işaretiydi. ve kendimizi yüzeye itmek için kollarımızla bir çekiş kullanın. Havuzun zeminini itmemize izin verildi ama tekmeleyemedik. Bunu beş dakika boyunca yaptık.

Su güven eğitimi sırasında sığ su ve yüzey kararmaları nadir değildir. Vücudu strese sokmak ve oksijen alımını sınırlamakla birlikte gider. Ellerimdeki paletlerle yüzümü zar zor kaldırırdım

sudan nefes almaya yetecek kadar çıktı ve arada çok çalışıyor ve oksijen yakıyordum. Ve çok hızlı yandığında, beynin kapanır ve bayılacaksınız. Eğitimcilerimiz buna “sihirbazla tanışmak” derdi. Saat ilerledikçe, çevresel görüşümde yıldızların belirmediğini görebiliyordum ve büyücünün yaklaştığını hissettim.

Bu evrimi geçtim ve kısa süre sonra kollarım veya ayaklarımla finiş yapmak benim için kolaylaştı. Başından sonuna kadar zor kalan, en basit görevlerimizden biriydi: elimiz olmadan suya basmak. Ellerimizi ve çenemizi suyun üzerinde tutmak zorundaydık, sadece bacaklarımızı kullanarak üç dakika boyunca blender benzeri bir hareketle döndürdük. Kulağa pek zaman gibi gelmiyor ve sınıfın çoğu için kolaydı. Benim için imkansız yakındı. Çenem suya vurmaya devam etti, bu da zamanın tekrar üçlü sıfırdan başlayacağı anlamına geliyordu. Etrafımda sınıf arkadaşlarım o kadar rahattı ki bacakları zar zor hareket ediyordu, benimkiler en yüksek hızda dönüyordu ve ben hala yerçekimine meydan okuyor gibi görünen o beyaz çocukların yarısı kadar yükseğe çıkamıyordum.

Her gün havuzda başka bir aşağılanma oldu. Toplum içinde utandığımdan değil. Tüm evrimleri geçtim ama içimde acı çekiyordum. Her gece, bir sonraki günün görevine takılırdım ve o kadar çok korkardım ki uyuyamazdım ve kısa süre sonra korkum, aklımda kolay olan ve geçmişimi tarayan sınıf arkadaşlarıma karşı küskünlüğe dönüştü.

ben ... idim *tekbana* kırsal Indiana'daki çocukluğumu hatırlatan birliğimdeki siyah adam ve su güven eğitimi ne kadar zorlaşırsa, o karanlık sular o kadar yükselirdi ki ben de içten dışa boşuluyordum gibi görünüyordu. Sınıfımın geri kalanı uyurken, o güçlü korku ve öfke kokteyli damarlarımda uğulduyordu ve gece saplantılarım, onların kendi kendini gerçekleştiren kehanetleri haline geldi. Başarısızlığın kaçınılmaz olduğu, çünkü kontrolsüz korkumun kontrol edemediğim bir şeyi serbest bırakmasıydı: bırakan zihin.

Her şey, "arkadaşça nefes alma" egzersizi ile altı hafta eğitime başladı. Ortaklık kurduk, her bir çift birbirini önkoldan tuttu ve sırayla sadece bir şnorkelden nefes aldı. Bu sırada eğitimciler bizi şnorkelimizden ayırmaya çalışarak dövdüler. Tüm bunların yüzeyde ya da yüzeye yakın olması gerekiyordu, ama ben olumsuz bir şekilde yüzdüm, ki bu

Derin ucun orta sularına batıyor, ortağımyı da benimle birlikte aşıağı çekiyordum. Bir nefes alır ve şnorkeli bana uzatırdı. Yüzeye doğru yüzer, nefes verir ve şnorkeldeki suyu temizlemeye çalışırdım ve ona geri vermeden önce temiz bir nefes alırdım, ama eğitimdenler bunu neredeyse imkansız hale getirdi. Genellikle tüpü sadece yarısında temizler ve havadan daha fazla su çekerdim. Sıçrayıştan, yüzeye yakın kalmak için savaşıırken oksijen eksikliğinden ameliyat ediyordum.

Askeri eğitimde, zayıf halkaları belirlemek ve onları performans göstermeye ya da bırakmaya zorlamak eğitimdenlerin işidir ve benim mücadele ettiğimi söyleyebilirlerdi. O gün havuzda biri sürekli yüzüme dönüktü, bağıırıyor ve beni dövüyordu, ben ise boğuluyordum, büyücüyü savuşturmak için dar bir tüpten havayı yutmaya çalışırken başarısız oluyordum. Aşıağıya indim ve sınıfın geri kalanına baktığımı hatırlıyorum, yüzeyde sakın denizyıldızı gibi yayılmışlardı. Olabildiğince sakın, ben tüttürürken onlar şnorkellerini kolaylıkla ileri geri geçirdiler. Eğitimdenimin sadece işini yaptığımı biliyorum ama o zamanlar şöyle düşündüm:*Bu herif bana hak vermiyor!*

Ben de bu evrimi geçtim, ancak hala on bir evrim ve devam etmem gereken dört haftalık su güven eğitimim vardı. Mantıklı geldi. Uçaklardan suyun üzerinden atlıyor olurduk. Buna ihtiyacımız vardı. Artık bunu yapmak istemiyordum ve ertesi sabah, geldiğini görmediğim bir çıkış yolu teklif edildi.

Haftalar önce, bir tıbbi kontrol sırasında kanımızı aldırmiştık ve doktorlar Orak Hücre Özelliğini taşıdığımı yeni keşfettiler. Orak Hücre Anemisi hastalığım yoktu ama o sırada kalp durması nedeniyle ani, egzersize bağılı ölüm riskini artırdığına inanılan özelliğim vardı. Hava Kuvvetleri bir evrimin ortasında ölmemi istemedi ve beni tıbbi eğitimden çekti. Sanki rüyam koparılıyormuş gibi haberleri sert bir şekilde alıyormuş gibi yaptım. Lanet olası bir sinirlenme eylemi yaptım ama içten içe çok mutluydum.

O haftanın ilerleyen saatlerinde doktorlar kararlarını geri aldılar. Devam etmenin benim için güvenli olduğunu özellikle söylemediler, ancak özelliğin henüz tam olarak anlaşılmadığını ve kendim için karar vermeme izin verdiğini söylediler. Eğitime geri döndüğümde Başçavuş (MSgt) bana çok fazla zaman kaybettiğimi ve devam etmek istersem ilk günden başlamam gerektiğini söyledi.

birinci hafta. Dört haftadan daha az bir süre yerine, su güveniyle gelen terör, öfke ve uykusuzluğun on haftasına daha katlanmak zorunda kalacaktım.

Bu günlerde, bu tür şeyler radarıma bile girmiyor. Bana herkesten daha uzun ve daha sıkı koşturmanı söylüyorsun, sadece adil bir sarsıntı elde etmek için, "Anladım" derdim ve ilerlemeye devam ederdim, ama o zamanlar hala yarı pişmiştim. Fiziksel olarak güçlüydüm ama zihnime hakim olmaya yakın bile değildim.

MSgt bana baktı, cevabımı bekliyordu. "Biliyor musun Başçavuş, doktor bu Orak Hücre olayı hakkında pek bir şey bilmiyor ve bu beni rahatsız ediyor" dediğimde gözlerinin içine bile bakamadım.

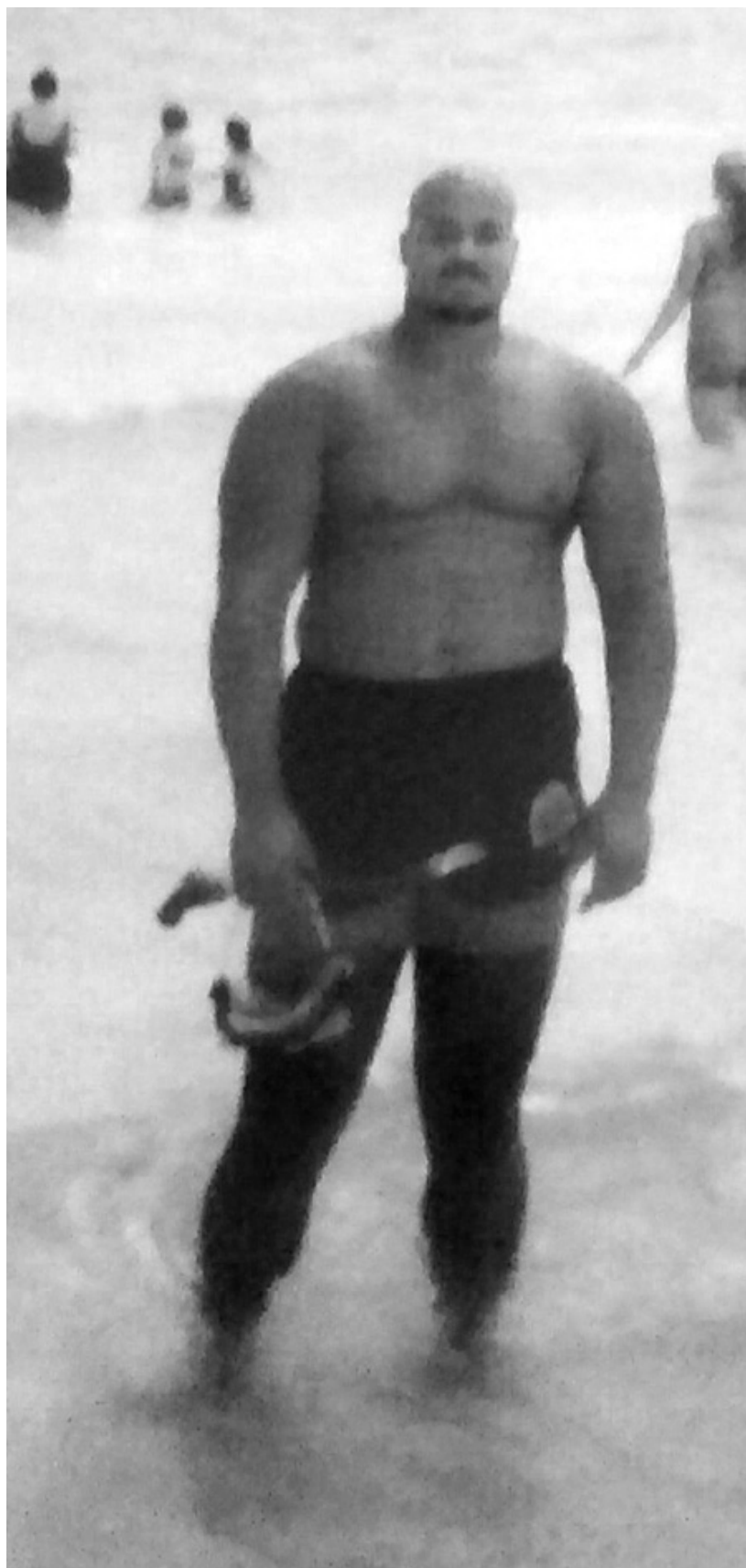
Duygusuz bir şekilde başını salladı ve beni programdan tamamen çıkaran kağıtları imzaladı. Orak Hücre'den bahsetti ve kağıt üzerinde bırakmadım ama gerçeği biliyordum. Bugün olduğum adam olsaydım, Orak Hücre hakkında iki sikimde bulunmazdım. Hala Orak Hücre Özelliğine sahibim. Sadece ondan kurtulmuyorsun, o zamanlar bir engel belirmişti ve ben katlanmıştım.

Kentucky, Fort Campbell'a taşındım, arkadaşlarıma ve aileme tıbbi programdan zorunlu olarak alındığımı söyledim ve bazı özel hareket birimleriyle çalışan Taktik Hava Kontrol Partisi'nde (TAC-P) dört yılımı geçirdim. . F-15'ler ve F-16'lar gibi düşman hatlarının gerisindeki kara birimleri ile hava desteği hızlı hareket ettiricileri arasında bağlantı kurmak için eğitim aldım. Zeki insanlarla çalışmak zordu, ama ne yazık ki bundan asla gurur duymadım ve sunulan fırsatları görmedim çünkü korkunun geleceğimi dikte etmesine izin veren bir bırakan olduğumu biliyordum.

Utancımı spor salonuna ve mutfak masasına gömdüm. Powerlifting'e girdim ve kütlenin üzerine çıktım. Yedim ve çalıştım. Çalıştı ve yedi. Hava Kuvvetlerindeki son günlerimde 255 pound ağırlığındaydım. Taburcu olduktan sonra, yaklaşık 300 kilo olana kadar hem kas hem de yağ ile birikmeye devam ettim. Büyük olmak istedim çünkü büyük olmak David Goggins'i sakladı. Bu 175 kiloluk insanı 21 inçlik pazılara ve o sarkık göbeğe sokabildim. İri bir bıyık bıraktım ve beni gören herkes için ürkütücüydim ama içimde bir korkak olduğumu biliyordum ve bu akıldan çıkmayan bir histi.



1994'te 175 lbs'de Hava Kuvvetleri Eğitim Kampı'ndan sonra



1999'da sahilde 290 lbs

* * *

Kaderimin sorumluluğunu üstlenmeye başladığım sabah, diğerleri gibi başladı. Saat sabah 7'yi vurduğunda Ecolab vardiyam sona erdi ve büyük bir çikolatalı milkshake almak için Steak 'n Shake'e gittim. Bir sonraki durak, bir kutu Hostes mini çikolatalı çörek için 7-Eleven. Karım Pam ve kızıyla paylaştığım güzel Carmel, Indiana'daki bir golf sahasındaki güzel bir daireye kırk beş dakikalık araba yolculuğumda bunları yuttum. Pizza Hut olayını hatırlıyor musun? O kızla evlendim. Babası bana zenci diyen bir kızla evlendim. Bu benim hakkımda ne diyor?

O hayatı göze alamazdık. Pam çalışmıyordu bile ama o kredi kartı borç yükleme günlerinde hiçbir şey pek mantıklı gelmiyordu. Otoyolda saatte 70 mil hızla gidiyordum, şeker ana hattını döşeyip yerel bir klasik rock istasyonunu dinliyordum. *Sessizliğin* sesistereodan döküldü. Simon & Garfunkel'in sözleri gerçek gibi yankılandı.

Karanlık gerçekten bir arkadaştı. Karanlıkta çalıştım, gerçek benliğimi arkadaşlarımdan ve yabancılardan sakladım. O zamanlar ne kadar hissiz ve korkmuş olduğuma kimse inanmazdı çünkü kimsenin sikişmeye cesaret edemediği bir canavara benziyordum, ama aklım doğru değildi ve ruhum çok fazla travma ve başarısızlıkla ezilmişti. Kaybeden olmak için dünyadaki her bahaneye sahiptim ve hepsini kullandım. Hayatım parçalanıyordu ve Pam olay yerinden kaçarak bununla başa çıktı. Ailesi hala sadece yetmiş mil uzaktaki Brezilya'da yaşıyordu. Zamanımızın çoğunu ayrı geçirdik.

Sabah 8 gibi işten eve geldim ve kapıdan girer girmez telefon çaldı. O benim annemdi. Rutinimi biliyordu.

"Zimba için gel," dedi.

Benim temelim, tek bir oturuşta çok azının bırakabileceği bir kahvaltı büfesiydi. Düşünün: sekiz Pillsbury tarçınlı rulo, yarım düzine çırpılmış yumurta, yarım kilo domuz pastırması ve iki kase Fruity Pebbles. Unutma, az önce bir kutu donut ve çikolatalı shake'i kırmıştım. ben

cevap verme gereği bile duymadı. Geleceğimi biliyordu. Yemek benim ilacımdı ve her zaman son kırıntıları emedim.

Telefonu kapattım, televizyonu açtım ve koridordan aşağıya, bir anlatıcının sesinin buharın içinden süzöldüğünü duyabildiğim duşa gittim. fragmanları yakaladım. "Donanma SEAL'leri...en zorlu...dünya." Belime bir havlu sarıp salona geri döndüm. O kadar iriydim ki, havlu koca kıcıımı zar zor kapatıyordu ama kanepeye oturdum ve otuz dakika boyunca kıpırdamadım.

Gösteri, Cehennem Haftası boyunca Temel Sualtı Yıkım SEAL (BUD/S) Eğitim Sınıfı 224'ü izledi: ordudaki en fiziksel olarak zorlu eğitimdeki en zorlu görevler. Erkeklerin çamurlu engelli parkurlardan geçerken terlediğini ve acı çektiğini, tepedeki yumuşak kum tutan kütüklerin üzerinde koştuğunu ve buzlu sörfte titrediğini izledim. Kafa derimde ter sıırıslıkam olmuştu, adamların - en güçlülerinden bazıları - zili çalıp işi bıraktığını gördüğümde kelimenin tam anlamıyla koltuğumun kenarındaydım. Mantıklıydı. BUD/S'ye başlayan erkeklerin yalnızca üçte biri Cehennem Haftası'nı atlatabiliyor ve Pararescue eğitiminde geçirdiğim tüm zaman boyunca, bu adamların göröndüğü kadar kötü hissettiğini hatırlayamadım. Şişmiş, tahriş olmuş, uykusuz ve ayakları üzerinde ölüydüler ve onları kıskanıyordum.

Ne kadar uzun süre izlediysem, tüm bu ıstırabın içinde gömölü yanıtlar olduğundan o kadar emin oldum. İhtiyacım olan cevaplar. Kamera birden fazla kez uçsuz bucaksız köpüren okyanusun üzerinde gezindi ve her seferinde acınası hissettim. SEAL'ler benim olmadığım her şeydi. Gurur, haysiyet ve ateşte yıkanmaktan, dövölmekten ve tekrar tekrar daha fazlası için geri dönmekten gelen mükemmellik türüyle ilgiliydiler. Hayal edebileceğiniz en sert, en keskin kılıcın insan eşdeğeriydiler. Alevi aradılar, korkusuz ve ölümcöl olana kadar, gerektiğı kadar, hatta daha uzun süre dövdüler. Motive olmadılar. Süröldüler. Gösteri mezuniyet töreniyle sona erdi. Yirmi iki gururlu adam, kamera komutanlarını içeri çekmeden önce beyaz elbiseleri içinde omuz omuza durdu.

"Sıradanlığın genellikle standart olduğu ve çoğı zaman ödöllandirildiğı bir toplumda," dedi, "sıradanlıktan nefret eden, kendilerini geleneksel terimlerle tanımlamayı reddeden ve

geleneksel olarak tanınan insan yeteneklerini aşmaya çalışmak. Bu tam olarak BUD/S'nin bulması amaçlanan insan tipidir. Her görevi elinden geldiğince tamamlamanın bir yolunu bulan adam. Her türlü engele uyum sağlayacak ve üstesinden gelecek adam.”

O anda Komutan doğrudan benimle konuşuyormuş gibi hissettim, ama gösteri sona erdikten sonra banyoya geri döndüm, aynanın karşısına geçtim ve kendime baktım. 300 poundun her bir parçasına baktım. Evdeki tüm nefretçilerin olacağım dediği her şeydim: eğitimsiz, gerçek dünya becerilerine sahip olmayan, sıfır disiplinli ve çıkmaz bir gelecek. Sıradanlık büyük bir terfi olurdu. Hayatın fıçısının dibindeydim, tortuların içinde birikiyordum, ama ilk defa bu kadar uzun süre uyanık kaldım.

Kahvaltı sırasında annemle zar zor konuştum ve aklım yarım kalan işlerde olduğu için sadece temel gıdamın yarısını yedim. Her zaman seçkin bir özel hareket birimine katılmak istemişimdir ve tüm et rulolarının ve başarısızlık katmanlarının altında bu arzu hala oradaydı. Şimdi, bir virüsün hücreden hücreye hareket etmesi, kontrolü ele geçirmesi gibi üzerimde çalışmaya devam eden bir gösterinin tesadüfen izlenmesi sayesinde hayata dönüyordu.

İçinden çıkamadığım bir takıntı haline geldi. Neredeyse üç hafta boyunca her sabah işten sonra Donanma'da aktif görevli işe alım görevlilerini aradım ve onlara hikayemi anlattım. Ülkenin her yerindeki ofisleri aradım. Beni SEAL eğitimine alabildikleri sürece taşınmaya istekli olduğumu söyledim. Herkes beni geri çevirdi. Çoğu, daha önce hizmet almış adaylarla ilgilenmiyordu. Yerel bir işe alım ofisi ilgimi çekti ve şahsen tanışmak istedi ama oraya gittiğimde yüzüme güldüler. Çok kiloluydum ve onların gözünde ben sadece başka bir hayalperest taklitçiydim. Ben de o toplantıdan aynı duygularla ayrıldım.

Bulabildiğim tüm aktif işe alım ofislerini aradıktan sonra, Donanma yedeklerinin yerel birimini aradım ve Astsubay Steven Schaljo ile ilk kez konuştum. Schaljo, SEAL'lerin eğitim aldığı San Diego'daki işe alım ekibine katılmadan önce sekiz yıl boyunca NAS Miramar'da elektrikçi ve eğitmen olarak birden fazla F-14 Filosu ile çalışmıştı. Gece gündüz çalıştı ve hızla yükseldi. Indianapolis'e taşınması, bir terfi ve mısırın ortasında Donanma askerlerini bulma zorluğuyla geldi. Ben aradığımda Indy'de sadece on gündür çalışıyordu ve başka birine ulaşmış olsaydım muhtemelen bu kitabı okuyor olmazdınız. Fakat

Aptal bir şans ve inatçı ısrarın bir araya gelmesiyle, Donanma'daki en iyi işe alım uzmanlarından birini, en sevdiği görevi zorlu arazide elmasları keşfetmek olan bir adam buldum - benim gibi yeniden askere alınmak isteyen ve özel operasyonlara çıkmayı uman kıdemli askerler.

İlk konuşmamız uzun sürmedi. Bana yardım edebileceğini ve şahsen görüşmem gerektiğini söyledi. Bu tanıdık geliyordu. Anahtarlarımı alıp doğrudan ofisine sürdüm ama pek umutlu değildim. Yarım saat sonra geldiğimde BUD/S yönetimiyle çoktan telefonda konuşuyordu.

O bürodaki her denizci -hepsi beyazdı- beni gördüğüne Schaljo dışında şaşırılmıştı. Ben bir ağır sıklet olsaydım, Schaljo 5'7"de bir hafif sıkletti, ama en azından ilk başta benim boyumdan etkilenmedi. Her satıcı gibi cana yakın ve sıcaktı, ama içinde biraz pitbul olduğunu anlayabiliyordum. Beni tartmak için bir salona götürdü ve tartının üzerinde dururken duvara sabitlenmiş bir ağırlık tablosuna baktım. Benim boyumda, Donanma için izin verilen maksimum ağırlık 191 pound idi. Nefesimi tuttum, midemi olabildiğince emdim ve beni kolayca hayal kırıklığına uğrattığı aşağılayıcı anı savuşturmak için üzgün bir çabayla göğsümü şişirdim. O an hiç gelmedi.

"Sen koca bir çocuksun," dedi Schaljo, gülümseyerek ve başını sallayarak, dosya klasöründeki bir çizelgeye 297 pound çizerken. "Donanmanın, yedeklerdeki askerlerin aktif görev haline gelmesine izin veren bir programı var. Bunun için kullanacağımız şey bu. Sene sonunda aşamalı olarak kaldırılıyor, o yüzden seni o zamana kadar sınıfa sokmamız gerekiyor. Mesele şu ki, yapacak bazı işleriniz var ama bunu biliyordunuz." Gözlerini kilo çizelgesine kadar takip ettim ve tekrar kontrol ettim. Başını salladı, gülümsedi, omzuma hafifçe vurdu ve beni gerçeğimle yüz yüze bıraktı.

106 pound kaybetmek için üç aydan az zamanım vardı.

Kulağa imkansız bir görev gibi geliyordu, bu da işimi bırakmamamın bir nedeniydi. Diğeri ise ASVAB'dı. O kabus testi, Frankenstein'ın kahrolası canavarı gibi hayata dönmüştü. Hava Kuvvetlerine kaydolmak için daha önce bir kez geçmiştim, ancak BUD/S'ye hak kazanmak için çok daha yüksek puan almam gerekiyordu. İki hafta boyunca bütün gün çalıştım ve her gece haşereleri öldürdüm. Henüz çalışmıyordum. Ciddi kilo kaybı beklemek zorunda kalacaktı.

Cumartesi öğleden sonra sınava girdim. Ertesi Pazartesi Schaljo'yu aradım. "Deniz Kuvvetlerine hoş geldiniz," dedi. Önce iyi haberi indirdi. Bazı bölümlerde son derece başarılıydım ve artık resmi olarak yedek askerdim, ancak Mekanik Anlama'dan sadece 44 puan alabildim. BUD/SI'ye hak kazanmak için 50 puan gerekiyordu. Tüm testi beş hafta içinde tekrar almam gerekiyordu.

Bu günlerde Steven Schaljo şans bağlantımıza "kader" demeyi seviyor. Konuştuğumuz ilk anda sürüşümü hissedebildiğini ve atlamadan itibaren bana inandığını, bu yüzden kilomun onun için bir sorun olmadığını söyledi, ancak bu ASVAB testinden sonra şüpheyle doluydum. Yani belki o gece daha sonra olanlar da bir kader biçimi ya da çok ihtiyaç duyulan ilahi müdahale dozuydu.

Çöktüğü restoranın adını vermeyeceğim çünkü bunu yapsaydım bir daha orada yemek yemezdim ve bir avukat tutmak zorunda kalırdım. Sadece bil, burası bir felaketti. Önce dışarıdaki tuzakları kontrol ettim ve ölü bir fare buldum. İçeride, yapışkan tuzaklarda daha fazla ölü kemirgen - bir fare ve iki sıçan - ve boşaltılmamış çöplerde hamam böcekleri vardı. Başımı salladım, lavabonun altında dizlerimin üzerine çöktüm ve duvardaki dar bir aralıktan su püskürttüm. Henüz bilmiyordum ama yuvalama sütunlarını bulmuştum ve zehir vurduğunda etrafa saçılmaya başladılar.

Saniyeler içinde boynumun arkasında bir sıçrama oldu. Onu fırçaladım ve tavandaki açık bir panelden mutfak zeminine yağan hamamböcekleri fırtınasını görmek için boynumu kaldırdım. Ecolab'da çalışırken gördüğüm en kötü böcek istilasına ve hamamböceklerinin ana damarına çarpmıştım. Gelmeye devam ettiler. Omuzlarıma ve kafama hamamböcekleri kondu. Zemin onlarla birlikte kıvranıyordu.

Teneke kutumu mutfakta bıraktım, yapışkan tuzakları kaptım ve dışarı fırladım. Restoranı haşarattan nasıl temizleyeceğimi anlamak için temiz havaya ve daha fazla zamana ihtiyacım vardı. Kemirgenleri çöpe atmak için çöp kutusuna giderken seçeneklerimi düşündüm, kapağı açtım ve deli gibi tıslayan canlı bir rakun buldum. Sarı dişlerini göstererek bana saldırdı. Çöp kutusunu sertçe kapattım.

Ne sikim? Yani, ciddi, ne sikim? Yeter gerçekten ne zaman yeterli olacaktı? Üzgün şimdikiimin berbat bir geleceğe dönüşmesine izin vermeye istekli miydim? Daha ne kadar bekleyeceğim, kaç yıl daha

Beni bekleyen daha büyük bir amaç olup olmadığını merak ederek yanar mıydım? O anda, eğer karşı koyamazsam ve çoğu direnişin yolunda yürümeye başlamazsam, sonsuza kadar bu zihinsel cehenneme düşeceğimi biliyordum.

O restoranın içine geri dönmedim. Eşyalarımı toplamadım. Kamyonumu çalıştırdım, o zamanki rahat çayım olan çikolatalı içecek için durdum ve eve sürdüm. Kalktığımda hava hala karanlıktı. umurumda değildi. İş kıyafetlerimi çıkardım, biraz terledim ve koşu ayakkabılarımı bağladım. Bir yıldan fazla koşmamıştım ama dört mil gitmeye hazır bir şekilde sokaklara çıktım.

400 metre sürdüm. Kalbim yarıştı. O kadar başım dönüyordu ki, bir başka başarısızlıkta beni teselli etmek için bekleyen erimiş sarsıntımın evime doğru ağır ağır yürümeden önce nefesimi toplamak için golf sahasının kenarına oturmak zorunda kaldım. Onu yakaladım, höpürdettim ve kanepeme yığıldım. Gözlerim yaşlarla doldu.

Ben kim olduğumu sanıyordum? Hiçbir şey olarak doğmadım, hiçbir şey kanıtlamadım ve hala hiçbir şeye değmezdim. David Goggins, Donanma SEAL'i mi? Evet, doğru. Ne bir boru rüyası. Bloğu beş dakika bile koşamadım. Hayatım boyunca biriktirdiğim tüm korkularım ve güvensizliklerim kafama yağmaya başladı. Vazgeçmenin ve tamamen vazgeçmenin eşiğindeydim. İşte o zaman Rocky'nin (on beş yıldır sahip olduğum) eski, bok gibi VHS kopyasını buldum, makineye yerleştirdim ve en sevdiğim sahneye hızlı bir şekilde ilettim: 14. Tur.

Orijinal Rocky hala tüm zamanların en sevdiğim filmlerinden biri çünkü hiçbir şeyden habersiz, yoksulluk içinde yaşayan ve hiçbir umudu olmayan bir savaşçı hakkında. Kendi antrenörü bile onunla çalışmaz. Ardından, birdenbire, şampiyon Apollo Creed, tarihin en korkulan dövüşçüsü, karşılaştığı her rakibi nakavt etmiş bir adamla şampiyonluk şansı verdi. Rocky'nin tek istediği, Creed ile mesafeyi aşan ilk kişi olmaktır. Bu bile onu hayatında ilk kez gurur duyacağı biri yapacaktır.

Kavga herkesin beklediğinden daha yakın, kanlı ve yoğun ve orta turlarda Rocky giderek daha fazla ceza alıyor. Dövüşü kaybediyor ve 14. rauntta erkenden yere yığılıyor, ancak hemen ringin ortasında ortaya çıkıyor. Apollo içeri girer ve onu bir aslan gibi takip eder. O

keskin sol yumruklar atar, yavaş ayaklı bir Rocky'ye şaşırtıcı bir kombinasyonla vurur, cezalandırıcı bir sağ kroşe indirir ve bir tane daha. Rocky'yi köşeye sıkıştırıyor. Rocky'nin bacakları jöle. Savunmada kollarını kaldıracak gücü bile toplayamıyor. Apollo, Rocky'nin kafasının yanına başka bir sağ kroşe daha vurur, ardından bir sol kroşe ve Rocky'yi yere indiren sağ elli bir aparkat atar.

Apollo kollarını yukarıda tutarak karşı köşeye çekilir, ancak o ringde yüzü aşağı dönük olsa bile Rocky pes etmez. Hakem on sayımına başlarken, Rocky iplere doğru kıvranıyor. Kendi antrenörü Mickey, onu yerde kalmaya teşvik eder, ancak Rocky bunu duymaz. Kendini bir dizinin üzerine çekiyor, sonra dört ayak üzerine. Rocky ipleri tutup ayağa kalktığı anda hakem altıya vurdu. Kalabalık kükrer ve Apollo dönerek onun hâlâ ayakta olduğunu görür. Rocky, Apollo'yu sallıyor. Şampiyonun omuzları inanamayarak çöküyor.

Dövüş henüz bitmedi.

Televizyonu kapattım ve kendi hayatımı düşündüm. Herhangi bir dürtü ve tutkudan yoksun bir hayattı, ama korkuma ve yetersizlik duygularıma teslim olmaya devam edersem, geleceğimi sonsuza dek onların dikte etmesine izin vereceğimi biliyordum. Diğer tek seçeneğim, beni aşağı çeken duygulardaki gücü bulmaya çalışmak, dizginlemek ve onları ayağa kalkmam için beni güçlendirmek için kullanmaktı, tam olarak yaptığım şey buydu.

O sallamayı çöpe attım, ayakkabılarımı bağladım ve yeniden sokaklara çıktım. İlk koşumda, çeyrek mil hızla bacaklarımda ve ciğerlerimde şiddetli ağrı hissettim. Kalbim hızlandı ve durdum. Bu sefer de aynı acıyı hissettim, kalbim ısınan bir araba gibi atıyordu ama içinden koştum ve acı azaldı. Nefes almak için eğildiğimde, tam bir mil koşardım.

Tüm fiziksel ve zihinsel sınırlamaların gerçek olmadığını ve çok erken pes etme alışkanlığım olduğunu ilk o zaman anladım. İmkansız başarmak için toplayabildiğim her türlü cesareti ve dayanıklılığı alacağımı da biliyordum. Saatler, günler ve haftalarca kesintisiz acıya bakıyordum. Kendimi ölümlülüğümün en sonuna kadar zorlamam gerekecekti. Ölebileceğimin gerçek olasılığını kabul etmek zorundaydım çünkü bu sefer kalbim ne kadar hızlı atsa ve ne kadar acı çekersem atsın pes etmeyecektim.

Sorun, izlenecek bir savaş planının, planın olmamasıydı. Sıfırdan bir tane oluşturmak zorunda kaldım.

Tipik bir gün böyle geçti. Sabah 4:30'da uyanır, bir muz yer ve ASVAB kitaplarına basardım. Sabah 5 civarında, o kitabı iki saat boyunca terleyeceğim ve çalıştığım sabit bisikletime götürürdüm. Unutma, vücudum karmakarışıktı. Henüz birden fazla mil koşamadım, bu yüzden bisiklette olabildiğince çok kalori yakmam gerekiyordu. Ondan sonra Carmel Lisesi'ne gider ve iki saat yüzmek için havuza atlardım. Oradan, bench press, incline press ve birçok bacak egzersizini içeren bir devre antrenmanı için spor salonuna gittim. Toplu düşmandı. Tekrarlara ihtiyacım vardı ve her biri 100–200 tekrardan oluşan beş veya altı set yaptım. Sonra iki saat daha sabit bisiklete döndü.

Sürekli a kaldım. Akşam yemeği her gün tek gerçek ğnmd, ama fazla bir şey yoktu. Izgara veya sotelenmiş tavuk göğsü ve biraz sotelenmiş sebzelerin yanı sıra bir parça pirinç yedim. Akşam yemeğinden sonra iki saat daha bisiklete biner, çuvala vurur, uyanır ve ihtimallerin bana karşı çok yüksek olduğunu bilerek her şeyi yeniden yapardım. Bir D-ğrencisinin Harvard'a başvurması ya da bir kumarhaneye girip sahip olduğun her bir doları rulette bir numaraya yatırmak ve kazanmak kaçınılmaz bir sonumuş gibi davranmak gibi bir şeyi başarmaya çalışıyordum. Hiçbir garantisi olmadan sahip olduğum her şeye bahse giriyordum.

Kendimi günde iki kez tarttım ve iki hafta içinde yirmi beş kilo verdim. İlerlemem sadece öğütmeye devam ettikçe gelişti ve ağırlık soyulmaya başladı. On gün sonra 250 yaşındaydım, şınav çekmeye, şınav çekmeye ve kıımı çalıştırmaya başlamam için yeterince hafıftım. Hala uyanır, sabit bisiklete, havuza ve spor salonuna vururdum ama aynı zamanda iki, üç ve dört millik koşuları da dahil ettim. Koşu ayakkabılarımı çıkardım ve SEAL adaylarının BUD/S'de giydiği aynı botlardan bir ift Bates Lite sipariş ettim ve bunlarla koşmaya başladım.

Bu kadar çabayla gecelerimin dinlendirici olacağını düşünürdünüz, ama onlar endişeyle doluydu. Midem guruldadı ve beynim döndü. Karmaşık ASVAB sorularını hayal eder ve ertesi günün antrenmanlarından korkardım. Neredeyse hiç yakıt harcamadan o kadar çok şey harcıyordum ki, depresyon doğal bir yan etki haline geldi. Parçalanan evliliğim boşanmaya doğru gidiyordu. pam yapılmış

Bir mucize eseri bunu başarabilirsem, o ve üvey kızımın benimle San Diego'ya taşınmayacakları çok açık. Çoğu zaman Brezilya'da kaldılar ve Carmel'de yapayalnız kaldığımda kargaşa içindeydim. Bitmek tükenmek bilmeyen düşüncelerim buharlaşırken hem değersiz hem de çaresiz hissettim.

Depresyon sizi boğduğunda, tüm ışığı söndürür ve umut için tutunacak hiçbir şey bırakmaz. Tek gördüğün olumsuzluk. Benim için bunu atlatmanın tek yolu depresyonumdan beslenmektir. Çevirmeliydim ve kendimi tüm bu kendinden şüphe ve endişenin artık amaçsız bir hayat yaşamadığımı teyidi olduğuna ikna etmem gerekiyordu. Görevim imkansız olabilir ama en azından lanet olası bir göreve geri dönmüştüm.

Bazı geceler morali bozukken Schaljo'yu arardım. Her zaman sabahın erken saatlerinde ve gece geç saatlerde ofisteydi. Depresyonum hakkında ona güvenmedim çünkü benden şüphe etmesini istemedim. O aramaları kendimi gaza getirmek için kullandı. Ona kaç kilo verdiğimi ve ne kadar çalıştığımı söyledim ve bana o ASVAB için çalışmaya devam etmemi hatırlattı.

Anlaşıldı.

Kasette Rocky müziği vardı ve dinlerdim *Mesafeye Gitmek* İlham almak için. Uzun bisiklet gezilerinde ve koşularda beynimde o kornalar patlarken, kendimi BUD/S'den geçtiğimi, soğuk suya daldığımı ve Cehennem Haftası'nı ezdiğimi hayal ederdim. Diliyordum, umuyordum ama 250'ye düştüğümde SEAL'lere hak kazanma arayışım artık bir hayal değildi. Kendim dahil çoğu insanın imkansız olduğunu düşündüğü bir şeyi başarmak için gerçek bir şansım oldu. Yine de kötü günler oldu. 250'nin altına düştükten kısa bir süre sonra bir sabah tartıldım ve önceki güne göre sadece bir kilo verdim. Verecek o kadar çok kilom vardı ki plato yapmaya gücüm yetmedi. Altı mil koşarken ve iki yüzerken tek düşündüğüm buydu. Tipik üç saatlik devrem için spor salonuna geldiğimde yorgun ve ağrılıydim.

Bir dizi sette 100'den fazla barfiks çektikten sonra, tavansız bir maksimum set için bara geri döndüm. İçeri girerken hedefim on ikiye ulaşmaktı ama onuncusu için çenemi barın üzerine uzatırken ellerim alev alev yanıyordu.

zaman. Haftalardır geri çekilme isteği vardı ve ben her zaman reddettim. Ancak o gün ağrı çok fazlaydı ve onbirinci barfiks hareketimden sonra pes ettim, yere düştüm ve bir barfiks ekinererek antrenmanımı bitirdim.

O bir temsilci, o bir pound ile birlikte benimle kaldı. Onları kafamdan atmaya çalıştım ama beni rahat bırakmadılar. Eve dönerken ve mutfak masamda bir dilim ızgara tavuk ve yumuşak, fırında patates yerken benimle alay ettiler. Bu konuda bir şey yapmazsam o gece uyuyamayacağımı biliyordum, bu yüzden anahtarlarımı aldım.

Spor salonuna geri dönerken yüksek sesle, "Köşeleri kesiyorsun ve başaramayacaksın," dedim. "Senin için kestirme yol yok Goggins!"

Tüm pull-up antrenmanımı tekrar yaptım. Kaçırılan bir pull-up bana fazladan 250'ye mal oldu ve benzer bölümler olurdu. A ya da yorgun olduğum için koşuyu yarıda kestiğimde ya da kısa yüz düğümde, her zaman geri döner ve kendimi daha da çok hırpalardım. Aklımdeki iblisleri ynetebilmemin tek yolu buydu. Her halükarda acı çekilecekti. O andaki fiziksel ıstırap ile havuzdaki son turu, yolda veya patikada atladığım çeyrek mili kaçırıp kaçırmadığını merak etmenin zihinsel ıstırabı arasında seçim yapmak zorunda kaldım. bir ömür boyu. Kolay bir seçimdi. SEAL'lere gelince, hiçbir şeyi şansa bırakmıyordum.

ASVAB arifesinde, antrenmana dört hafta kala kilo vermek artık bir endişe olmaktan ıktı. Zaten 215 pound'a düşmüştüm ve hiç olmadığım kadar hızlı ve gclydm. Günde altı mil koşuyor, yirmi milden fazla bisiklet sürüyor ve ikiden fazla yüzüyordum. Hepsi kış mevsiminde. En sevdiğim koşu, Indianapolis'teki ağaçların arasından geçen bir asfalt bisiklet ve yürüyüş yolu olan altı millik Monon parkuruydu. Jogging yapan bebek arabaları, hafta sonu savaşçıları ve yaşlılar ile bisikletçilerin ve futbol annelerinin alanıydı. O zamana kadar Schaljo, Navy SEAL uyarı emrini geçmişti. BUD/S'nin ilk aşamasında tamamlamam beklenen tüm antrenmanları içeriyordu ve onları ikiye katlamaktan mutlu oldum. 190 erkeğin tipik bir SEAL eğitimi için sınıfa girdiğini ve sadece kırk kişinin tüm yolu tamamladığını biliyordum. O kırk kişiden biri olmak istemedim. En iyi olmak istedim.

Ama önce lanet olası ASVAB'ı geçmem gerekiyordu. Her boş saniyeyi tikiyordum. Eğer egzersiz yapmıyorsam, mutfak masamda formülleri ezberliyor ve yüzlerce kelime kelime arasında dolaşıyordum. Beden eğitimim iyi giderken, tüm endişem bir mıknatısa ataç gibi ASVAB'a yapıştı. Bu, SEAL'lere uygunluğum sona ermeden önce sınava girmek için son şansım olacak. Çok zeki değildim ve geçmiş akademik performansına dayanarak, SEAL'lere hak kazanmak için yeterince yüksek bir puanla geçeceğime inanmak için iyi bir neden yoktu. Başarısız olursam, hayalim ölecek ve bir kez daha amaçsız yüzecektim.

Test, Indianapolis'teki Fort Benjamin Harrison'da küçük bir sınıfta yapıldı. Orada otuz kişi kadar vardı, hepimiz gençtik. Çoğu liseyi yeni bitirmişti. Her birimize eski tarz bir masaüstü bilgisayar verildi. Geçen ay, test sayısallaştırıldı ve bilgisayarlarla deneyimim yoktu. Bırakın soruları cevaplamayı, şu lanet makineyi çalıştırabileceğimi bile düşünmedim, ama program aptalca kanıtladı ve yerleştim.

ASVAB'nin on bölümü var ve doğruluk serumum olan Mekanik Anlamaya ulaşana kadar esintiler içindeydim. Kendime yalan mı söylüyorsam yoksa bir SEAL olmak için gerekli ham malzemeye mi sahipsem, bir saat içinde iyi bir fikrim olacaktı. Ne zaman bir soru beni şaşırtsa, çalışma sayfamı bir tire ile işaretledim. O bölümde yaklaşık otuz soru vardı ve testi tamamladığımda en az on kez tahmin etmiştim. Bazılarının yoluma gitmesine ihtiyacım vardı yoksa dışarıdaydım.

Son bölümü tamamladıktan sonra, tüm paketi, puanın anında tablolanacağı odanın ön tarafındaki yöneticinin bilgisayarına göndermem istendi. Monitörüne baktım ve onu orada oturmuş beklerken gördüm. İşaret ettim, tıkladım ve odadan çıktım. Gergin bir enerjiyle vızıldayarak, sonunda Honda Accord'uma girmeden önce birkaç dakika park yerinde volta attım ama motoru çalıştırmadım. gidemedim.

Bin yarda bakışlarla on beş dakika ön koltuğa oturdum. Schaljo'nun sonuçlarımı bildirmesi en az iki gün alacaktı ama geleceğim olan bilmecenin cevabı çoktan çözülmüştü. Tam olarak nerede olduğunu biliyordum ve gerçeği bilmem gerekiyordu. Kendimi topladım, içeri girdim ve falcıya yaklaştım.

"Bana bu lanet sınavdan ne aldığımı söylemelisin dostum," dedim. Şaşırmış bir şekilde bana baktı ama eğilmedi.

"Üzgünüm oğlum. Bu hükümet. İşleri nasıl yaptıklarına dair bir sistem var" dedi. "Kuralları ben koymadım ve onları esnetemem."

"Efendim, bu testin benim için, hayatım için ne anlama geldiği hakkında hiçbir fikriniz yok. Her şey bu!" Beş dakika gibi gelen bir süre cam gibi gözlerime baktı, sonra makinesine döndü.

"Şu anda kitaptaki her kuralı çiğniyorum" dedi. "Goggins, değil mi?" Başımla onayladım ve o dosyalar arasında gezinirken koltuğunun arkasına geçtim. "İşte buradasın. Tebrikler, 65 puan aldınız. Bu harika bir puan." Benim genelime atıfta bulunuyordu, ama bu umurumda değildi. Her şey, en çok sayılan yerde 50 puan almama bağlıydı.

"Mekanik anlama konusunda ne elde ettim?" Omuz silkti, tıkladı ve kaydıldı ve işte oradaydı. Yeni favori numaram ekranda parlıyordu: 50.

"EVET!" Bağırdım. "EVET! EVET!"

Teste giren bir avuç insan daha vardı ama bu hayatımın en mutlu anıydı ve buna engel olamıyordum. "EVET!" diye bağırmaya devam ettim. ciğerlerimin tepesinde. Yönetici neredeyse sandalyesinden düştü ve o odadaki herkes bana deliymişim gibi baktı. Ne kadar delirdiğimi bir bilselerdi! İki ay boyunca tüm varlığımı bu ana adamıştım ve bundan zevk alacaktım. Arabama koştum ve biraz daha bağırdım.

"SİKİR EVET!"

Eve giderken annemi aradım. Dönüşümüne tanık olan Schaljo dışında tek kişi oydu. "Ben yaptım," dedim gözlerimde yaşlarla. "Ben yaptım lanet olsun! Ben bir SEAL olacağım."

Schaljo ertesi gün işe geldiğinde haberi aldı ve beni aradı. İşe alım paketimi göndermişti ve içeride olduğumu az önce duymuştu! Benim adıma mutlu olduğunu ve ilk tanıştığımızda bende gördüğü şeyin gerçek olmasıyla gurur duyduğunu söyleyebilirim.

Ama hepsi mutlu günler değildi. Karım bana üstü kapalı bir ultiatom vermişti ve şimdi bir karar vermem gerekiyordu. Uğruna çok çalıştığım fırsatı bırak ve evli kal ya da boşan ve gidip bir SEAL olmaya çalış. Sonunda, seçimimin Pam'e ya da babasına karşı olan hislerimle hiçbir ilgisi yoktu. Bu arada benden özür dilemişti. Kim olduğum ve kim olmak istediğimle ilgiliydi. Kendi zihnimde bir tutsaktım ve bu fırsat kurtulmak için tek şansımdı.

Zaferimi herhangi bir SEAL adayının yapması gerektiği gibi kutladım. Siktir ettim. Ertesi sabah ve sonraki üç hafta boyunca on altı kiloluk bir ağırlık kemeriyle havuzda vakit geçirdim. Her seferinde elli metre su altında yüzdüm ve her bir elimde birer tuğla, tek nefeste havuzun uzunluğunu su altında yürüdüm. Su bu sefer kıcıma sahip olmayacaktı.

Bitirdiğimde, bir iki mil yüzer, sonra annemin evinin yakınındaki bir gölete giderdim. Hatırlayın, burası Aralık ayında Indiana -Amerikan Ortabatısı- idi. Ağaçlar çıplaktı. Buz sarkıtları evlerin saçaklarından kristaller gibi sarkıyordu ve kar dünyayı her yönden kapladı, ancak gölet henüz tamamen donmamıştı. Kamufleli pantolon, kahverengi kısa kollu bir tişört ve botlar giyerek buzlu suya girdim, arkama yaslandım ve gri gökyüzüne baktım. Hipotermik su beni yıkadı, acı dayanılmazdı ve buna bayıldım. Birkaç dakika sonra dışarı çıktım ve çizmelerimde su, iç çamaşırlarımda kumla koşturaya başladım. Saniyeler içinde tişörtüm göğsümden dondu, pantolonumun manşetleri buz tuttu.

Monon izini sürdüm. Hızlı yürüyüşçüler ve koşuculara homurdanıp slalom yaparken burnumdan ve ağızımdan buhar çıkıyordu. Siviller. Philly şehir merkezindeki Rocky gibi hızımı artırıp depar atmaya başlayınca başları döndü. Artık beni tanımlamayan bir geçmişten belirsiz bir geleceğe doğru koşabildiğim kadar hızlı koştum. Tek bildiğim acı olacağı ve bir amacı olacağıydı.

Ve hazır olduğumu.

MÜCADELE #3

Nasırlı bir zihne giden yolculuğun ilk adımı, düzenli olarak konfor alanınızın dışına çıkmaktır. Günlüğünüzü tekrar çıkarın ve yapmaktan hoşlanmadığınız veya sizi rahatsız eden her şeyi yazın. Özellikle bildiğiniz şeyler sizin için iyidir.

Şimdi git onlardan birini yap ve tekrar yap.

İlerleyen sayfalarda, az önce okuduklarınızı bir dereceye kadar yansıtmayı isteyeceğim, ancak kendi imkansız görevinizi bulmanız ve hızlı yolda başarmanıza gerek yok. Bu, hayatınızı anında değiştirmekle ilgili değil, iğneyi parça parça hareket ettirmek ve bu değişiklikleri sürdürülebilir kılmakla ilgili. Bu, mikro seviyeye inmek ve her gün berbat bir şey yapmak anlamına gelir. Yatağınızı toplamak, bulaşıkları yıkamak, kıyafetlerinizi ütölemek veya şafaktan önce kalkıp her gün iki mil koşmak kadar basit olsa bile. Rahatlayınca, önce beşe, sonra on mile götürün. Bunların hepsini zaten yapıyorsanız, yapmadığınız bir şey bulun. Hepimizin hayatında görmezden geldiğimiz veya geliştirebileceğimiz alanlar var. Seninkini bul. Zayıf yönlerimizden çok güçlü yönlerimize odaklanmayı tercih ederiz.

Sizi rahatsız eden şeyler, hatta küçük şeyler yapmak, sizi güçlü kılmaya yardımcı olacaktır. Ne kadar sık rahatsız olursanız, o kadar güçlenirsiniz ve kısa sürede stresli durumlarda kendinizle daha üretken, yapılabilecek bir diyalog geliştirirsiniz.

Rahatsızlık bölgesinde bir fotoğrafınızı veya videonuzu çekin, ne yaptığınızı ve neden yaptığınızı açıklayan sosyal medyada paylaşın ve #discomfortzone #pathofmostresistance #canthurtme hashtag'lerini eklemeyi unutmayın. #imkansız görev.

BÖLÜM DÖRT

RUH ALMAK

TİLK SARLAŞTIRMA BOMBASI YAKIN MESAFEDE PATLADI,VE BURADAN her şey ağır çekimde çözüldü. Bir dakika, ortak salonda üşüyor, saçmalıyor, savaş filmleri izliyor, geleceğini bildiğimiz savaş için gaza basıyorduk. Sonra o ilk patlama başka bir patlamaya yol açtı ve birden Psikopat Pete yüzümüze geldi, ciğerlerinin tepesinde çığlık attı, yanakları kızardı elma şekeri kırmızısı, sağ şakakındaki o damar zonkluyordu. Çığlık attığında gözleri karardı ve tüm vücudu sallandı.

"Kırmak! Kahretsin! Dışarı! Hareket! Hareket! Hareket!"

Tekne ekibim, planladığımız gibi tek sıra kapıya koştu. Dışarıda, Donanma SEAL'leri M60'larını görünmez bir düşmana doğru karanlığa ateş ediyorlardı. Hayatımız boyunca beklediğimiz kötü rüyaydı: bizi tanımlayacak ya da öldürecek berrak kabus. Her dürtü bize toprağa vurmamızı söyledi, ama o anda hareket etmek tek seçeneğimizdi.

Makineli tüfek ateşinin tekrarlayan, derin bas gümbürtüsü bağırsaklarımıza işledi, yakın mesafedeki başka bir patlamanın turuncu halesi şiddetli bir güzellik şoku sağladı ve biz Öğütücü'de emir beklerken bizler kalplerimiz küt küt atıyordu. Bu bir savaştı ama yabancı bir kıyıda savaşılmazdı. Bu, hayatta verdiğimiz çoğu savaş gibi, kendi zihnimizde kazanılır veya kaybedilir.

Psikopat Pete çukurlu asfaltı ezdi, alnı terden kaygan, sisli gecede tüfeğinin namlusu buğulandı. "Cehennem Haftası'na hoş geldiniz beyler," dedi bu sefer sakince, Cali-surfer'ın şarkısını söylerken.

onun. Bizi avına bakan bir yırtıcı gibi tepeden tırnağa süzdü. "Acı çekmeni izlemek benim için büyük bir zevk olacak."

Oh, ve acı çekilecekti. Psikopat, sınav, mekik ve çarpıntı vuruşları, zıplama hamleleri ve pike bombardıman uçaklarını seslendirerek tempoyu belirledi. Arada, o ve diğer eğitmenleri bizi dondurucu suyla ıslattı ve tüm zaman boyunca kıkırdadılar. Sayısız tekrar vardı ve setten sonra setin sonu görünmüyordu.

Sınıf arkadaşlarım yakın bir yerde toplandılar, her birimiz kendi şablonlu kurbağa ayak izlerimizde, koruyucu azizimizin bir heykeli tarafından gözden geçirildi: Frogman, derinlerden gelen pullu bir uzaylı yaratık, perdeli ayakları ve elleri, keskin pençeleri ve siktiğimin altılısı. . Solunda kötü şöhretli pirinç çan vardı. O sabah hamamböceği görevinden eve geldiğimde ve Navy SEAL gösterisine çekildiğimden beri, aradığım yer burasıydı. Öğütücü: Tarih ve sefaletle damlayan bir asfalt levhası.

Temel Sualtı Yıkım/SEAL (BUD/S) eğitimi altı ay sürer ve üç aşamaya ayrılır. İlk Aşama, tamamen fiziksel eğitim veya PT ile ilgilidir. İkinci Aşama, su altında nasıl gezineceğimizi ve kabarcık yaymayan ve karbondioksitimizi solunabilir havaya geri dönüştüren gizli, kapalı devre dalış sistemlerini nasıl kuracağımızı öğrendiğimiz dalış eğitimidir. Üçüncü Aşama, kara harbi eğitimidir. Ancak çoğu insan BUD/S'yi hayal ettiğinde Birinci Aşama'yı düşünürler çünkü bunlar, sınıf kelimenin tam anlamıyla yaklaşık 120 kişiden, yirmi beş ila kırk kişi olan sert, parlak omurgaya kadar yeni acemileri yumuşatan haftalardır. Üç Dişli Mızrak'a daha layık. Dünyaya s*kilmememizi söyleyen amblem.

BUD/S eğitmenleri bunu, erkekleri algıladıkları sınırlarının ötesinde çalıştırarak, erkekliklerine meydan okuyarak ve nesnel fiziksel güç, dayanıklılık ve çeviklik standartlarında ısrar ederek yaparlar. Test edilen standartlar. Eğitimin ilk üç haftasında, diğer şeylerin yanı sıra, dikey on metrelik bir ipe tırmanmamız, on dakikadan kısa bir sürede Amerikan Ninja Savaşçısı tipi zorluklarla dolu yarım mil uzunluğunda bir engelli parkuru çekişmemiz ve dört mil koşmamız gerekiyordu. otuz iki dakikadan kısa sürede zımparalayın. Ama bana sorarsan, bunların hepsi çocuk oyuncağıydı. Birinci Aşama'nın potasıyla kıyaslanamaz bile.

Cehennem Haftası tamamen farklı bir şey. Orta çağa ait ve hızlı bir şekilde üzerinize geliyor, eğitimin sadece üçüncü haftasında patlıyor. Kaslarımızdaki ve eklemlerimizdeki zonklayıcı ağrı şiddetlenirken ve gece gündüz, nefesimizin fiziksel ritmimizin önüne geçtiği, ciğerlerimizin bir iblisin ağzına sımsıkı sıkılmış kanvas çantalar gibi şişip söndüğü gibi sinirli, hiperventilasyon hissi ile yaşadığımız zaman. 130 saat boyunca yumruklar. Bu, fiziksel olanın çok ötesine geçen ve kalbinizi ve karakterinizi ortaya çıkaran bir testtir. Her şeyden çok, tam olarak yapmak için tasarlandığı şey olan zihniyetinizi ortaya çıkarır.

Bütün bunlar, Güney Kaliforniya'daki bir turist tuzağı olan, ince Point Loma'ya sıkışan ve San Diego Marina'yı açık Pasifik Okyanusu'ndan koruyan, korkak Coronado Adası'ndaki Deniz Özel Harp Komuta Merkezi'nde oldu. Ama Cali'nin altın güneşi bile Öğütücü'yü güzelleştiremedi ve bunun için Tanrı'ya şükür. çirkin beğendim. Bu ıstırap levhası, şimdiye kadar istediğim her şeydi. Acı çekmeyi sevdiğim için değil, ait olmak için gereken şeye sahip olup olmadığımı bilmem gerektiği için.

Şey, çoğu insan yapmaz.

Cehennem Haftası başladığında, en az kırk kişi çoktan bırakmıştı ve yaptıklarında zile doğru yürümeye, üç kez çalmaya ve kasklarını betona yerleştirmeye zorlandılar. Zilin çalması ilk olarak Vietnam döneminde getirildi, çünkü pek çok adam evrimler sırasında işi bırakıp kışlaya doğru yürüyordu. Zil, erkekleri takip etmenin bir yoluydu, ama o zamandan beri, bir erkeğin bıraktığı gerçeğine sahip olmak için gerçekleştirmesi gereken bir ritüel haline geldi. Vazgeçen için zil kapanıyor. Bana göre, her cınlama ilerleme gibi geldi.

Psycho'yu hiçbir zaman çok sevmedim ama işinin ayrıntılarıyla dalga geçemedim. O ve eğitmen arkadaşları, sürüyü itlaf etmek için oradaydılar. Ayrıca, küçüklerin peşinden gitmiyordu. Yüzümde bolca vardı ve benden büyük adamlar da vardı. Daha küçük adamlar bile saplamalardı. Arka Doğu ve Güney'den, Kaliforniya'nın mavi yakalı ve büyük paralı sörf kumsallarından, benim gibi mısır ülkesinden birkaç kişi ve Teksas meralarından bol miktarda alfa örnekleri filusunda bir adamdım. Her BUD/S sınıfının, taşradaki taşralı Teksaslılardan payı vardır. Hiçbir devlet, boru hattına daha fazla SEAL koymaz. Barbeküde bir şeyler olmalı, ama Psycho favorileri oynamadı. Önemli değil

nereli olduğumuz veya kim olduğumuz, sallayamadığımız bir gölge gibi oyalandı. Gülmek, çılgılık atmak ya da sessizce yüzümüze alay etmek, kırmaya çalıştığı herhangi bir adamın beynine girmeye çalışmak.

Tüm bunlara rağmen Cehennem Haftası'nın ilk saati aslında eğlenceliydi. Koparma sırasında, o çılgın patlamalar, ateş etme ve bağırma, gelecek kabusu düşünmüyorsunuz bile. Adrenalin yüksek sürüyorsunuz çünkü kutsal bir savaşçı geleneğinde bir geçiş ayini yerine getirdiğini biliyorsun. Adamlar Öğütücü'nün etrafına bakıyor, adeta sersemlemiş durumda, "Evet, Cehennem Haftası'ndayız, orospu çocukları!" diye düşünüyorlar. Ah, ama gerçekliğin er ya da geç herkesin ağzını açmanın bir yolu var.

"Sen buna söndürme mi diyorsun?" Psikopat Pete özellikle kimseye sormadı. "Bu, programımıza koyduğumuz en üzgün sınıf olabilir. Siz erkekler kendinizi gerçekten utandırıyorunuz."

İşin bu kısmından zevk alıyordu. Aramıza girip, ter ve tükürük, sümük, gözyaşı ve kanda birikmiş çizme izi. Zor olduğunu düşündü. Tüm eğitmenler yaptı ve onlar SEAL oldukları içindi. Tek başına bu gerçek onları nadir bir havaya soktu. "Cehennem Haftası'ndan geçtiğimde siz çocuklar sporcumu tutamazdınız, size bu kadarını anlatacağım."

Kendi kendime gülümsedim ve Psycho tarafından fırçalanırken çekiçlemeye devam ettim. Kuyruk gibi inşa edilmiş, hızlı ve güçlüydü ama Cehennem Haftası sırasında lanet olası bir ölümlü silah mıydı? Efendim, bundan çok şüpheliyim, efendim!

Sorumlu Birinci Aşama Görevlisi olan patronunun dikkatini çekti. Onun hakkında hiçbir şüphe yoktu. Çok fazla konuşmadı ve konuşmak zorunda da değildi. 6'1" idi, ancak daha uzun bir gölge düşürdü. Dostum da kovuldu. Bir gram sempati duymadan çelik gibi sıkıca sarılmış 225 pound kastan bahsediyorum. Bir Gümüş Sırtlı Goril'e (SBG) benziyordu ve sessiz hesaplar yaparak, zihinsel notlar alarak acının vaftiz babası gibi görünüyordu.

"Efendim, sikim sertleşiyor. *düşünmek* Bu hafta mızımız küçük orospular gibi ağlayan ve bırakan bu ağzı açık vajinalar hakkında," dedi Psycho. Psycho bana bakarken SBG yarım baş selamı verdi. Ah, ve bırakacaksın, dedi yumuşak bir sesle. "Bundan emin olacağım."

Psycho'nun tehditleri, onları böyle rahat bir tonda iletteğinde daha ürkütücüydü, ama gözlerinin karardığı, alnının büküldüğü, kanın yüzüne hücum ettiği ve parmak uçlarından yükselen bir çığlığı serbest bıraktığı çok zaman oldu. ayak parmaklarını kel başının tepesine. Cehennem Haftası'na bir saat kala diz çöktü, ben başka bir şınav daha bitirirken yüzünü benimkinin bir santim yakınına bastırdı ve serbest bıraktı.

"Sörf yapın, sizi sefil kahrolası pislikler!"

O zamana kadar yaklaşık üç haftadır BUD/S'deydik ve sahili ofislerin, soyunma odalarının, kışlaların ve dersliklerin oluşturduğu kül yığınının ayıran on beş metrelik banketin yani BUD'un üzerinden hızla tırmanmıştık. /S birçok kez bileşik. Genellikle sığ yerlerde tamamen giyinmiş olarak sırtüstü uzanmak, sonra kumda yuvarlanmak için - tepeden tırnağa kumla kaplanana kadar, öğütücüye geri dönmeden önce, tuzlu su ve kumla ağır bir şekilde damlıyordu, bu da yolun zorluk derecesini artırıyor. çubuğunu yukarı çekin. Bu ritüele ısınma ve kumlanma deniyordu ve kulaklarımıza, burnumuza ve vücudumuzun her deliğine kum istiyorlardı, ama bu sefer sörf işkencesi denen, özel bir tür canavar olan bir şeyin eşiğindeydik. .

Talimat verildiği gibi, çıgıklar atarak sörfün içine girdik. *duyu*. Tamamen giyinik, kollar bağlı, çarpışma bölgesine girdik. Dalgalar o aysız gecede sinirliydi, neredeyse başları yukarıdaydı ve dalgalar üç ve dörtlü gruplar halinde fısıltılar halinde köpüren gök gürlüyordu. Soğuk su taşaklarımızı buruşturdu ve dalgalar bizi ezip geçerken ciğerlerimizdeki nefesi savurdu.

Bu Mayıs ayı başlarındaydı ve ilkbaharda Coronado açıklarındaki okyanus 59-63 derece arasında değişiyordu. Tek bir yüzer gibi aşağı yukarı sallandık, bizi çekmeden önce göreceğimizi umduğumuz herhangi bir kabarma ipucu için ufku tarayan inci bir yüzen kafa dizisi. Mürettebatımızdaki sörfçüler önce kıyameti algıladılar ve tam zamanında dalış yapabilmemiz için dalgaları çağırdılar. On dakika kadar sonra Psycho inmemizi emretti. Hipoterminin eşiğinde, sörf bölgesinden çıktık ve doktor tarafından hipotermi için kontrol edilirken dikkatli olduk. Bu döngü kendini tekrar etmeye devam edecekti. Gökyüzü turuncu ve kırmızıya boyanmıştı. Gece yaklaşırken sıcaklık keskin bir şekilde düştü.

SBG, "Güneşe veda edin beyler," dedi. Bize batan güneşte el salladı. Uygunsuz bir gerçeğin sembolik bir kabulü. Doğal kıçlarımızı dondurmak üzereydik.

Bir saat sonra, altı kişilik tekne ekiplerimize geri döndük ve çıldırdık, ısınmak için sımsıkı sarıldık ama boşunaydı. O sahilde kemikler bir aşağı bir yukarı sallanıyordu. Adamlar deliriyor ve burnunu çekiyorlardı, bu bokun daha yeni başlamış olduğu gerçeğiyle daha yeni kavramaya başlayan, parçalanan zihinlerin sarsıcı koşullarını açığa vuran fiziksel bir durum.

Cehennem Haftası'ndan önceki Birinci Aşama'nın en zor günlerinde bile, ip tırmanışlarının ve sınavların, sınavların ve çırpınan tekmelerin yoğunluğu ruhunuzu ezdiğinde, bir çıkış yolu bulabilirsiniz. Çünkü ne kadar berbat olursa olsun, o gece eve gideceksin, akşam yemeği için arkadaşlarıyla buluşacaksın, bir film izleyeceksin, belki biraz kedi alır ve kendi yatağında uyursun. Mesele şu ki, sefil günlerde bile gerçek olan cehennemden kaçışa odaklanabilirsiniz.

Cehennem Haftası böyle bir aşk sunmaz. Özellikle birinci günde, bir saat içinde bizi ayakta kollarımızı bağlamış, Pasifik Okyanusu'na dönük, saatlerce sörf girip çıkarken ayakta tuttuklarında. Arada ısınmak için yumuşak kum koşuları hediye edildi. Genellikle bize şişme botumuzu ya da bir kütüğü başımızın üstünde taşımamızı emrederlerdi, ama eğer gelirse, sıcaklık her zaman kısa sürerdi çünkü her on dakikada bir bizi suya geri döndürürlerdi.

O ilk gece soğuk içeri sızıp iliğimizi o kadar çok kolonize ettiğinden saat yavaşça işliyordu. Artık bombalar, ateş etme ve çok az bağırma olmayacaktı. Bunun yerine, ürkütücü bir sessizlik ruhumuzu genişletti ve köreltti. Okyanusta, hepimizin duyabildiği tek şey, tepeden gelen dalgalar, yanlışlıkla yuttuğumuz deniz suyu bağırsaklarımızda dolaşüyor ve kendi dişlerimizin takırdamasıydı.

Bu kadar soğuk ve stresli olduğunuzda, zihin sonraki 120 saatten fazla saati kavrayamaz. Uykusuz geçen beş buçuk gün küçük parçalara bölünemez. Ona sistematik olarak saldırmanın bir yolu yok, bu yüzden şimdiye kadar SEAL olmayı deneyen her kişi, ilk doz sörf işkencesi sırasında kendisine basit bir soru sormuştur:

"Neden buradayım?"

Bu masum sözler, zaten hipotermik sınırdayken, gece yarısı bir canavar dalgasının altına her çekildiğimizde dönen zihinlerimizde köpürdü. çünkü kimsesahip olmakSEAL olmak. biz lanet değildik *hazırlanmış*. SEAL olmak bir seçimdir. Ve savaşın hararetinde o tek softbol sorusunun ortaya çıkardığı şey, antrenmanda kaldığımız her saniyenin aynı zamanda bir SEAL olma fikrini mazoşizm gibi gösteren bir seçim olduğuydu. Bu gönüllü işkence. Ve bu rasyonel zihin için hiçbir anlam ifade etmiyor, bu yüzden bu dört kelime bu kadar çok insanı çözüyor.

Eğitmenler elbette tüm bunları biliyor, bu yüzden erkenden bağırmayı bırakıyorlar. Bunun yerine, gece ilerledikçe Psikopat Pete, endişeli bir ağabey gibi bizi teselli etti. Bize sıcak çorba, ılık bir duş, battaniye ve kışlaya geri dönmeyi teklif etti. Bu, bırakanların yakalaması için kurduğu yemdi ve soldan ve sağdan miğferler topladı. Bu basit soruya cevap veremedikleri için pes edenlerin ruhlarını alıyordu. Anladım. Sadece Pazar olduğunda ve Cuma'ya gideceğinizi bildiğinizde ve şimdiye kadar olduğundan çok daha soğuk olduğunuzda, onu hackleyemeyeceğinize ve kimsenin yapamayacağına inanmaya başlarsınız. Evli adamlar düşünüyordu, *Titremek ve acı çekmek yerine evde güzel karıma sarılmış olabilirdim..* Bekar erkekler düşünüyordu, *Şu anda kedi avında olabilirim.*

Bu tür ısıltılı cazibeyi görmezden gelmek zor ama bu, BUD/S'nin ilk aşamalarındaki ikinci turumdu. 230. Sınıfın bir parçası olarak Cehennem Haftası'nın kötülüğünü tatmıştım. Başaramadım ama bırakmadım. Çifte zatürree kapıldıktan sonra tıbbi tedaviden çıkarıldım. Doktorun emirlerine üç kez karşı çıktım ve kavgada kalmaya çalıştım, ama sonunda beni kışlaya zorladılar ve beni 231. Sınıfın birinci gününe, birinci haftasına geri döndürdüler.

İkinci BUD/S sınıfım başladığında o zatürre nöbetinden tam olarak iyileşmiş değildim. Ciğerlerim hala mukusla doluydu ve her öksürük göğsümü sallıyor ve alveollerimin içini kazıyan bir tırmık gibi geliyordu. Yine de, bu sefer şansımı çok daha fazla sevdim çünkü hazırlıklıydım ve kötü orospu çocukları ile dolu bir tekne ekibindeydim.

BUD/S tekne ekipleri yüksekliğe göre sıralanır çünkü Cehennem Haftası başladığında teknenizi gittiğiniz her yere taşımanıza yardımcı olacak adamlar bunlardır. Boyut

Ancak tek başına takım arkadaşlarınızın sert olacağını garanti etmiyordu ve adamlarımız tam anlamıyla uyumsuz bir ekipti.

Sırf SEAL eğitimine girmek için 100 kilo vermek ve ASVAB testine iki kez girmek zorunda kalan, ancak neredeyse anında geri alınacak olan yok edici ben vardım. Ayrıca rahmetli Chris Kyle'ımız da vardı. Onu Donanma tarihindeki en ölümcül keskin nişancı olarak tanıyorsunuz. O kadar başarılı oldu ki Felluce'deki hacılar başına 80.000 dolar ödül koydu ve Mühür Takımı Üç'ün bir üyesi olarak koruduğu Deniz Piyadeleri arasında yaşayan bir efsane oldu. Cesaret için bir Gümüş Yıldız ve dört Bronz Yıldız kazandı, ordudan ayrıldı ve bir kitap yazdı, *amerikan keskin nişancı* Kahrolası Bradley Cooper'ın oynadığı bir hit film oldu. Ama o zamanlar tek kelime bile etmeyen basit bir Teksaslı samanlık rodeo kovboyuydu.

Sonra Bill Brown, diğer adıyla Freak Brown vardı. Çoğu insan ona Ucube diyordu ve o bundan nefret ediyordu çünkü tüm hayatı boyunca ona ucube gibi davranılmıştı. Birçok yönden David Goggins'in beyaz versiyonuydu. Güney Jersey'nin nehir kasabalarında sert çıktı. Mahalledeki daha büyük çocuklar, yarık damak ya da sınıfta yavaş olduğu için ona zorbalık etti, bu lakap bu şekilde kaldı. Bunun için yeterince kavga etti ve sonunda altı aylık bir süre boyunca bir gençlik gözaltı merkezine indi. On dokuz yaşına geldiğinde, mahallede tek başına yaşıyor, benzin istasyonu görevlisi olarak geçimini sağlamaya çalışıyordu. Çalışmıyordu. Paltosu ve arabası yoktu. Her yere paslanmış on vitesli bir bisikletle gidip geldi ve kelimenin tam anlamıyla taşaklarını dondurdu. İşten bir gün sonra, Bir Donanma işe alım ofisine uğradı çünkü yapıya, amaca ve kalın giysilere ihtiyacı olduğunu biliyordu. Ona SEAL'lerden bahsettiler ve ilgisini çekti, ama yüzemedi. Tıpkı benim gibi kendi kendine öğrendi ve üç denemeden sonra sonunda SEAL yüzme testini geçti.

Bildiği bir sonraki şey, Brown'ın BUD/S'de olduğu ve bu Freak takma adının onu takip ettiği yerd. PT'yi salladı ve Birinci Aşama'dan geçti, ancak sınıfta neredeyse o kadar sağlam değildi. Navy SEAL dalış eğitimi, fiziksel olduğu kadar entelektüel olarak da zordur, ancak son kara savaşı evrimlerinden birinde, silahını zamanlanmış bir şekilde yeniden birleştirmeyi başaramayınca, BUD/S mezunu olduktan sonraki iki hafta içinde sıyrıldı ve geçti. olarak bilinen evrim *silahlar pratik*. Brown hedeflerine ulaştı ama zamanı kaçırdı ve acı sonda BUD/S'den kaçtı.

Ama vazgeçmedi. Hayır efendim, Freak Brown hiçbir yere gitmiyordu. 231. Sınıfta benimle birlikte olmadan önce onunla ilgili hikayeler duymuştum. Omuzlarında iki fiş vardı ve ondan hemen hoşlandım. Cehennem kadar sertti ve tam da savaştık için imza attığım türden bir adamdı. Teknemizi ilk kez Öğütücüden kuma taşıdığımızda, ön tarafta, teknenin en ağır olduğu yerde iki adam olduğumuzdan emin oldum. "Freak Brown," diye bağırdım, "Tekne Mürettebatı İki'nin temel direkleri olacağı!" Bana baktı, ben de ona baktım.

"Bana öyle deme Goggins," dedi hırlayarak.

"Pekala, yerinden kıpırdama oğlum! Sen ve ben, önde, tüm hafta boyunca!"

"Anlat şunu" dedi.

Başından beri Tekne Mürettebatı İki'nin liderliğini üstlendim ve altımızı da Cehennem Haftası'ndan geçirmek benim tek odak noktamdı. Herkes sıraya girdi çünkü ben zaten kendimi kanıtlamıştım, sadece Öğütücüde değil. Cehennem Haftası başlamadan önceki günlerde, Cehennem Haftası programını eğitmenlerimizden çalmamız gerektiğini düşündüm. Mürettebatımıza, salonumuz olarak ikiye katlanan sınıfta takıldığımızda bir gece anlattım. Sözlerim sağır kulaklara düştü. Birkaç adam güldü ama herkes beni görmezden geldi ve sığ kış sohbetlerine geri döndü.

nedenini anladım. Hiçbir anlamı yoktu. Onların bokunun bir kopyasını nasıl alacaktık? Ve yapsak bile, beklenti durumu daha da kötüleştirmez mi? Ya yakalanırsak? Ödül riske değer miydi?

Öyle olduğuna inandım çünkü Cehennem Haftası'nı tatmıştım. Brown ve birkaç başka adam da vardı ve mümkün olmadığını düşündüğünüz düzeyde acı ve yorgunlukla karşı karşıya kaldığınızda bırakmayı düşünmenin ne kadar kolay olduğunu biliyorduk. Yüz otuz saatlik acı, uyuyamayacağınızı ve yakın zamanda hiçbir rahatlama olmayacağını bildiğinizde bin olabilir. Ve bir şey daha biliyorduk. Cehennem Haftası bir akıl oyunuydu. Eğitmenler, en uygun sporcuları bulmak için değil, katmanlarımızı koparmak ve soyarak için acılarımızı kullandılar. En güçlü zihinleri bulmak için. Bu, bırakanların çok geç olana kadar anlamadıkları bir şeydi.

Hayattaki her şey bir akıl oyunudur! Ne zaman hayatın irili ufaklı dramlarına kapılsak, acı ne kadar kötü olursa olsun, işkence ne kadar yıpratıcı olursa olsun, tüm kötü şeylerin sona erdiğini unutuyoruz. Bu unutma, diğer insanlara duygularımız ve eylemlerimiz üzerinde kontrol verdiğimiz anda gerçekleşir; bu, ağrı zirveye ulaştığında kolayca gerçekleşebilir. Cehennem Haftası sırasında, bırakan adamlar, bir koşu bandında koşuyormuş gibi hissettiler, ellerinde gösterge paneli olmadan geri döndüler. Ancak, anlasalar da anlamasalar da, bu bir yanılsamaydı.

Cehennem Haftası'na kendimi oraya koyduğumu, orada olmak istediğimi ve bu boktan oyunu kazanmak için gereken tüm araçlara sahip olduğumu bilerek gittim, bu da bana sebat etme ve deneyimin sahipliğini talep etme tutkusunu verdi. Cuma öğleden sonra korna çalana kadar sert oynamama, kuralları bükmememe ve nerede ve ne zaman istersem bir avantaj aramama izin verdi. Bana göre bu bir savaştı ve düşmanlar bize açıkça bizi yıkmak ve istifa ettirmek istediklerini söyleyen eğitmenlerimizdi! Programlarını kafamızda tutmak, daha sonra ne olacağını ezberleyerek zamanı kısaltmamıza yardımcı olur ve dahası, bize bir zafer kazanmamızı sağlar. Bu, o orospu çocukları bizi döverken Cehennem Haftası boyunca bize tutunacak bir şey verirdi. aşığı.

"Dostum, oynamıyorum" dedim. "Bu programa ihtiyacımız var!"

Sınıf 231'deki diğer tek siyah adam olan Kenny Bigbee'nin odanın karşı tarafından tek kaşını kaldırdığını görebiliyordum. İlk BUD/S sınıfımdaydı ve Cehennem Haftası'ndan hemen önce yaralandı. Şimdi o da saniyeler içinde geri döndü. "Ah kahretsin" dedi. "David Goggins kayıtlara geri döndü."

Kenny kocaman gülümsedi ve ben iki büklüm güldüm. Doktorlar beni ilk Cehennem Haftamdan kurtarmaya çalışırken, o eğitmenlerin ofisinde dinliyordu. Bir log PT evrimi sırasındaydı. Tekne ekiplerimiz, sırılsıklam, tuzlu ve bok gibi kumlu kütükleri sahilde bir yukarı bir aşağı taşıyorlardı. Omuzlarımda bir kütükle koşuyordum, kan kusuyordum. Burnumdan ve ağızımdan kanlı sümük fışkırıyordu ve eğitmenler periyodik olarak beni yakalayıp yakına oturttilar çünkü ölebileceğimi düşündüler. Ama ne zaman arkalarını dönseler, ben yine işin içindeydim. O günlüğe geri dön.

Kenny o gece radyodan aynı nakaratı duymaya devam etti. Bir ses, "Goggins'i oradan çıkarmalıyız," dedi.

"Anlaşıldı efendim. Goggins oturuyor," diye çatırdadı başka bir ses. Sonra bir vuruştan sonra, Kenny o radyo cıvıltısını tekrar duydu. "Oh kahretsin, Goggins kütüğe geri döndü. Tekrar ediyorum, Goggins kayıtlara geri döndü!"

Kenny bu hikayeyi anlatmayı severdi. 5'10" ve 170 pound, benden daha küçüktü ve tekne ekibimizde değildi, ama ona güvenebileceğimizi biliyordum. Aslında, iş için daha iyi kimse yoktu. 231. Sınıfta Kenny, eğitmenlerin ofisini temiz ve düzenli tutmakla görevlendirildi, bu da onun erişimi olduğu anlamına geliyordu. O gece, düşman topraklarına parmak uçlarında girdi, programı bir dosyadan kurtardı, bir kopyasını çıkardı ve kimse kayıp olduğunu anlamadan yerine geri koydu. Tıpkı hayatımızın en büyük akıl oyunu başlamadan önce ilk zaferimizi kazanmış gibi olduk.

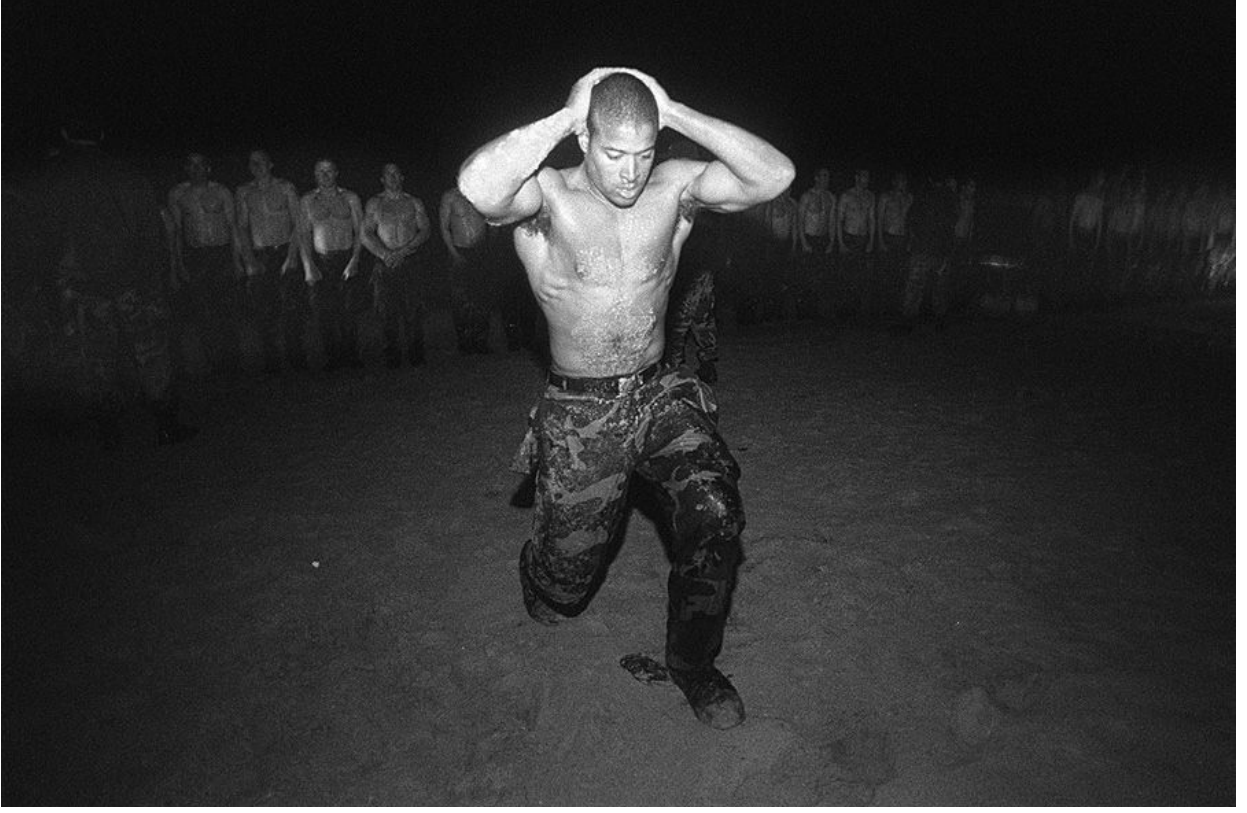
Tabii ki, bir şeylerin geleceğini bilmek savaşın sadece küçük bir kısmı. Çünkü işkence işkencedir ve Cehennem Haftasında onu geçmenin tek yolu içinden geçmektir. Bir bakışla ya da birkaç kelimeyle adamlarımızın her zaman dışarı çıktıklarından emin oldum. Sahilde teknemizi başımızın üzerinde tutarak ya da o orospu çocuğunu kütükleri bir aşağı bir yukarı koşturarak durduğumuzda, sertleştik ve sörf işkencesi sırasında en hüzünlü ve destansı şarkıyı mırıldandım. *müfreze*, Pasifik Okyanusu'na girerken.

Her zaman filminden ilham almışımdır. Rocky, SEAL eğitimine davet edilme hayalimi gerçekleştirmem için beni motive etti, ancak *müfreze* Cehennem Haftası'nın karanlık gecelerinde, eğitmenler acımızla alay ederken, ne kadar üzgün olduğumuzu söylerken ve bizi tekrar tekrar baş döndürücü sörfte gönderirken, bana ve ekibime bir avantaj sağlardı. *Dizelerdeki Adagio* Müfrezedeki en sevdiğim sahnelerden birinin puanıydı ve etrafımızı iliklere kadar ürperten bir sis sararken, Elias Viet Cong tarafından vurulurkenki gibi kollarımı uzattım ve kıcımlı şarkısını söyledim. Birinci Aşama'da hep birlikte o filmi izlemiştik ve benim maskaralıklarım eğitmenleri kızdırmak ve ekibimi ateşe vermek gibi ikili bir etkiye sahipti. Acı ve hezeyan içinde kahkaha anları bulmak tüm melodramatik deneyimi bizim için alt üst etti. Bize duygularımız üzerinde biraz kontrol sağladı. Yine, bunların hepsi bir akıl oyunuydu ve kesinlikle kaybetmeyecektim.

Ancak oyun içindeki en önemli oyunlar, eğitimcilerin tekne ekipleri arasında kurdukları yarışlardı. BUD/S'deki hemen hemen her şey bir yarışmaydı. Sahilde tekneler ve kütükler çalıştırıldık. Kürek yarışları yaptık ve engeller arasında bir kütük veya tekne taşıyarak lanet olası O-Kursu bile yaptık. Onları dar kırışlar üzerinde, dönen kütükler üzerinde ve halat köprüler üzerinde dengelerken taşırdık. Onu yüksek duvarın üzerinden gönderirdik ve o lanet şeyin üzerinden tırmanırken onu otuz fit yüksekliğindeki kargo ağının dibine düşürdük. Kazanan takım neredeyse her zaman dinlenme ile ödüllendirildi ve kaybeden takımlar Psycho Pete'den fazladan dövüldü. Islak kumda şınav ve mekik setleri yapmaları, ardından berm sprintleri yapmaları, vücutları yorgunluktan titriyor, bu da başarısızlık üstüne başarısızlık gibi hissettiriyordu. Psikopat onlara da bildirin. Vazgeçenleri avlarken yüzlerine güldü.

"Kesinlikle acınasısın," dedi. "Umarım bırakırsın lanet olası çünkü sahaya çıkmaya izin verirlerse hepimizi öldürteceksin!"

Sınıf arkadaşlarımı azarlamasını izlemek bende çifte bir his uyandırdı. İşini yapmasına aldırış etmedim ama o bir zorbaydı ve zorbaları hiç sevmedim. BUD/S'ye döndüğümünden beri bana çok sert geliyordu ve erkenden ona bana ulaşamayacağını göstermeye karar verdim. Sörf işkencesi nöbetleri arasında, çoğu erkek ısıyı, vücuttan vücuda aktarmak için çıldırdığında, ayrı durdum. Diğer herkes titriyordu. Seğirmedim bile ve bunun onu ne kadar rahatsız ettiğini gördüm.



Cehennem Haftasında

Cehennem Haftası boyunca sahip olduğumuz tek lüks yemekti. Krallar gibi yedik. Omlet, kızarmış tavuk ve patates, biftek, sıcak çorba, et soslu makarna, her türlü meyve, kek, soda, kahve ve çok daha fazlasını konuşuyoruz. İşin aslı şu ki, kafamızda o 200 kiloluk tekneyle bir mili orada ve arkada koşmak zorunda kaldık. Eğitimcilerin bakmadığı zamanlarda kumsalda atkı yapmak için ıslak ve kumlu cebimde fıstık ezmeli bir sandviçle yemek salonundan hep çıktım. Öğle yemeğinden bir gün sonra, Psycho bize bir milden biraz daha fazlasını vermeye karar verdi. Çeyrek mil işaretiyle hızını artırdığında, bizi doğrudan Öğütücü'ye götürmediği belli oldu.

"Siz çocuklar, s*ktirmeye devam etseniz iyi olur!" diye bağırdı, bir tekne mürettebatı geri düştü. Adamlarımı kontrol ettim.

"Bu orospu çocuğunun üzerinde kalıyoruz! Siktir et onu!"

"Anladım," dedi Freak Brown. Sözüne sadık kalarak, Pazar gecesinden beri o teknenin ön tarafında -en ağır iki noktada- benimle birlikteydi ve daha da güçleniyordu.

Psikopat bizi yumuşak kumların üzerine dört milden fazla uzattı. Bizi de kaybetmeye çalıştı ama biz onun gölgesiydik. Kadansı açtı. Bir dakika koşuyordu, sonra çömeldi, geniş bacaklı, fındıklarını kaptı ve fil yürüyüşleri yaptı, sonra sahilde başka bir rüzgar sprintine girmeden önce bir koşucu hızında atladı. O sırada en yakın tekne çeyrek mil gerideydi ama biz onun lanet topuklarını kesiyorduk. Her adımını taklit ettik ve zorbamızın bizim pahasına herhangi bir tatmin kazanmasına izin vermeyi reddettik. Herkesi içmiş olabilir ama Boat Crew Two'yu içmedi!

Cehennem Haftası şeytanın operasıdır ve bir kreşendo gibi inşa edilir, çarşamba günü eziyetle doruğa ulaşır ve Cuma öğleden sonra çağırana kadar orada kalır. Çarşambaya kadar hepimiz kırıldık, kutsal cehenneme sürtündük. Tüm vücudumuz büyük bir ahudududan ibaretti, pus ve kan sızdırıyordu. Zihinsel olarak zombiydik. Eğitimciler bize basit tekne yükseltmeleri yaptırdı ve hepimiz sürükleniyorduk. Mürettebatım bile o tekneyi zar zor kaldıracaktı. Bu arada, Psycho ve SBG ve diğer eğitimciler, her zamanki gibi zayıf yönleri arayarak yakından takip ettiler.

Eğitmenlere karşı gerçek bir nefretim vardı. Onlar benim düşmanımı ve onların beynime girmeye çalışmasından bıkmıştım. Brown'a baktım ve tüm hafta boyunca ilk kez titrek görünüyordu. Bütün ekip yaptı. Kahretsin, ben de mutsuz hissettim. Dizim greyfurt büyüklüğündeydi ve attığım her adım sınırlarımı yakıyordu, bu yüzden beni besleyecek bir şeyler arıyordum. Psikopat Pete'e kilitlendim. O orospu çocuğundan bıktım. Eğitimciler sakin ve rahat görünüyorlardı. Çaresizdik ve ihtiyacımız olan şey onlarda vardı: enerji! Oyunu tersine çevirmenin ve kafalarında gayrimenkul sahibinin zamanı gelmişti.

O gece dışarı çıktıklarında ve sekiz saatlik bir vardiyadan sonra eve döndüklerinde, biz hala zor durumdayken, Tekne Mürettebatı İki'yi düşünmelerini istedim. Karılarıyla birlikte yatağa girdiklerinde onlara musallat olmak istedim. Akıllarında o kadar yer kaplamak istedim ki, kaldıramadılar bile. Bana göre bu, siklerine bıçak sokmak kadar güçlü olurdu. Bu yüzden, şimdi "Ruhları Almak" adını verdiğim bir süreci uygulamaya koydum.

Brown'a döndüm. "Sana neden ucube dediğimi biliyor musun?" Diye sordum. Tekneyi indirirken bize baktı, sonra gıcırdayan robotlar gibi yukarı kaldırdı.

yedek pil gücü. "Çünkü hayatımda gördüğüm en kötü adamlardan birisin!" Bir gülümseme kırdı. "Ve buradaki orospu çocuklarına ne dediğimi biliyor musun?" Sahilde toplanmış kahve içip saçma sapan konuşan dokuz eğitime dirseğimi verdim. "Gidip kendilerini becerebilirler diyorum!" Ben ekibin geri kalanına dönerken Bill başını salladı ve işkencecilerimize gözlerini kıstı. "Şimdi bu boku havaya kaldıralım ve onlara kim olduğumuzu gösterelim!"

"Çok güzel," dedi Bill. "Haydi Yapalım şunu!"

Saniyeler içinde tüm ekibim canlandı. Tekneyi sadece yukarı kaldırıp sertçe indirmedi, fırlattık, tepesine tuttuk, onunla kuma vurduk ve tekrar yükseğe fırlattık. Sonuçlar hemen ve inkar edilemezdi. Acımız ve yorgunluğumuz azaldı. Her tekrar bizi daha güçlü ve daha hızlı yaptı ve tekneyi her havaya kaldırdığımızda hepimiz şarkı söyledik.

"İKİNCİ TEKNE MÜRETİSİNE ZARAR VEREMEZSİNİZ!"

bu bizimdisiktir *giti* ikinci bir rüzgarda süzülürken tüm dikkatleri bizdeydi. Dünyanın en zorlu antrenmanının en zor haftasının en zorlu gününde, Boat Crew Two yıldırım hızıyla hareket ediyor ve Cehennem Haftası ile alay ediyordu. Eğitimcilerin yüzlerindeki ifade bir hikaye anlattı. Sanki daha önce kimsenin görmediği bir şeye tanık oluyorlarmış gibi ağızları açık kaldı. Bazıları gözlerini kaçırdı, neredeyse utandı. Sadece SBG memnun görünüyordu.

* * *

Cehennem Haftası'ndaki o geceden beri, Ruhları Almak konseptini sayısız kez kullandım. Ruhları Almak, kendi yedek gücünüzü bulma ve ikinci bir rüzgar sürme biletidir. Herhangi bir rekabeti kazanmak veya yaşamdaki her engelin üstesinden gelmek için arayabileceğiniz bir araçtır. Bunu bir satranç maçı kazanmak veya bir ofis siyaseti oyununda bir rakibi fethetmek için kullanabilirsiniz. Bir iş görüşmesini sallamanıza veya okulda başarılı olmanıza yardımcı olabilir. Ve evet, her türlü fiziksel zorluğun üstesinden gelmek için kullanılabilir, ancak unutmayın, bu kendi içinizde oynadığınız bir oyundur. Fiziksel bir rekabet içinde değilseniz, birine hükmetmeye veya onun ruhunu ezmeye çalışmanızı önermiyorum. Aslında, bu oyunu oynadığınızı bilmelerine bile gerek yok. Bu taktik için

görev aradığında elinden gelenin en iyisini yaparsın. Kendi kendine oynadığın bir akıl oyunu.

Birinin ruhunu almak, taktiksel bir avantaj elde ettiğiniz anlamına gelir. Hayat tamamen taktiksel avantajlar aramakla ilgilidir, bu yüzden Cehennem Haftası programını çaldık, bu yüzden Psycho'nun topuklarını bu koşuda ısırdık ve neden sörfte kendimi mırıldanarak şov yaptım.*müfrezetema* şarkısı. Bu olayların her biri bizi güçlendiren bir meydan okuma eylemiydi.

Ama meydan okumak her zaman birinin ruhunu almanın en iyi yolu değildir. Her şey arazinize bağlıdır. BUD/S sırasında, eğitmenler bunun gibi avantajlar aramanıza aldırış etmediler. Sen de kış tekmelediğin sürece saygı duydular. Kendi ödevini yapmalısın. Çalıştığınız araziye, ne zaman ve nerede sınırları zorlayabileceğinizi ve ne zaman sıraya girmeniz gerektiğini bilin.

Ardından, savaşın arifesinde zihninizin ve vücudunuzun envanterini çıkarın. Kendi güvensizliklerinizi ve zayıflıklarınızı ve rakibinizinkileri listeleyin. Örneğin, zorbalığa uğruyorsanız ve nerede yetersiz kaldığınızı veya kendinizi güvensiz hissettiğinizi biliyorsanız, bir zorbanın önünüze atabileceği herhangi bir hakaretin veya iğnenin önünde kalabilirsiniz. Onlarla birlikte kendinize gülebilirsiniz, bu da onları güçsüzleştirir. Yaptıklarını veya söylediklerini daha az kişisel olarak alırsanız, artık kart tutmuyorlar. Duygular sadece duygulardır. Öte yandan, kendinden emin olan insanlar diğer insanlara zorbalık yapmazlar. Başkalarını kollarlar, bu yüzden zorbalığa maruz kalırsanız, istismar edebileceğiniz veya yatıştırabileceğiniz sorunlu alanları olan biriyle uğraştığınızı bilirsiniz. Bazen bir zorbayı yenmenin en iyi yolu onlara gerçekten yardım etmektir. İki ya da üç hamle sonrasında düşünebilersen, onların düşünce süreçlerine hükmedeceksin,

SEAL eğitmenlerimiz bizim zorbalarımızdı ve o hafta Boat Crew Two'yu keskin tutmak için oynadığım oyunların farkında değillerdi. Ve zorunda da değillerdi. Cehennem Haftası boyunca bizim istismarlarımıza kafayı taktıklarını hayal etmiştim ama bundan emin değilim. Zihinsel üstünlüğümü korumak ve mürettebatımızın galip gelmesine yardımcı olmak için kullandığım bir taktikti.

Aynı şekilde, bir terfi için bir rakibe karşıysanız ve nerede yetersiz kaldığınızı biliyorsanız, görüşmeniz veya değerlendirmeniz öncesinde oyununuzu şekillendirebilirsiniz. Bu senaryoda, zayıf yönlerinize gülmek

problem çözer. onlar hakim. Bu arada, rakiplerinizin güvenliklerinin açıklarının farkındaysanız, kendi kendi lehinize çevirebilirsiniz, herhangi bir şekilde herkes tarafından ihtiyaç duyulmaz. Yine, araziye tanıyın, tanıyın ve düşmanınıza yönelik olarsanız iyi olur.

Savaşın sıcaklığına girdikten sonra, iş gücü kalmaya gelir. Eğer zor bir fiziksel meydan okumaysa, rakibinizin ruhunu almadan önce muhtemelen kendi şeytanlarınızı yenmeniz gerekecek. Bu, bir düşünce balonu gibi yükseleceği kesin olan basit sorunun yanıtlarını prova etmek anlamına gelir: "Neden buradayım?" O anın geldiğini biliyorsanız ve cevabınızı hazır bulundurursanız, zayıflamış zihninizi görmezden gelmek ve hareket etmeye devam etmek için iki saniyelik bir karar verecek donanımına sahip olacaksınız. Savaşta kalmak için neden savaşta olduğunuzu bilin!

Ve tüm duygusal ve fiziksel ıstırapın sonlu olduğunu asla unutmayın! Her şey eninde sonunda biter. Acıya gülümseyin ve en az bir veya iki saniye boyunca kaybolmasını izleyin. Bunu yapabilirsiniz, o saniyeleri birbirine bağlayabilir ve rakibinizin sandığından daha uzun süre dayanabilirsiniz ve bu ikinci bir rüzgar yakalamak için yeterli olabilir. İkinci rüzgar konusunda bilimsel bir fikir birliği yoktur. Bazı bilim adamları, bunun sinir sisteminize taşan endorfinlerin sonucu olduğunu düşünürken, diğerleri bunun laktik asidin yanı sıra glikojen ve trigliserit kaslarının gerçekleştirilmesi gereken parçalanmasına yardımcı olabilecek bir oksijen patlaması olduğunu düşünüyor. Bazıları bunun tamamen psikolojik olduğunu söylüyor. Tek bildiğim, kendimizi mağlup hissettiğimizde sert bir şekilde ilerleyerek Cehennem Haftası'ndaki en kötü gecede ikinci bir rüzgar atmayı başardık. Ve bir kez o ikinci rüzgarı arkanıza aldığınızda, rakibinizi yıkmak ve bir ruh kapmak çok kolay.

* * *

Sallanan tekne preslerinden sonra, tüm sınıfa, sahilde kurdukları ve askeri karyolalarla donattıkları büyük, yeşil bir ordu çadırında bir saatlik uyku hediye edildi. O orospu çocuklarının şiltesi yoktu, ama üzeri pamuklu bir lüks bulutu da olabilirdi çünkü yatay olduğumuzda hepimiz topallıyorduk.

Ama Psycho'nun benimle işi bitmedi. Bir dakika uyumama izin verdi, sonra beni uyandırdı ve bire bir sahile geri götürdü. Sonunda kafama girmek için bir fırsat gördü ve tek başıma suya doğru sendelerken kafam karıştı, ama soğuk beni fena halde uyandırdı. Ekstra bir saatlik özel sörf işkencemin tadını çıkarmaya karar verdim. Su göğüs hizasındayken mırıldanmaya başladım *Dizelerdeki Adagi* bir kez daha. Bu sefer daha yüksek sesle. O orospu çocuğunun dalgaların gürültüsünden beni duymasına yetecek kadar yüksek bir ses. O şarkı bana hayat verdi!

Ait olmak için yeterince güçlü olup olmadığımı görmek için SEAL eğitimine gelirdim ve içinde var olduğunu asla bilmediğim bir iç canavarı bulurdum. O andan itibaren hayat ters gittiğinde dokunacağım bir canavar. O okyanustan çıktığımda kendimi kırılmaz olarak görüyordum.

Keşke.

Cehennem Haftası herkese zarar veriyor ve o gece kırk sekiz saat sonra, şişliği azaltmak için dizime bir Toradol iğnesi yaptırmak için tıp kontrolüne gittim. Ben sahile döndüğümde tekne ekipleri bir kürek tatbikatının ortasında denizdeydi. Sörf vuruyor, rüzgar dönüyordu. Psycho, SBG'ye baktı. "Onu ne bok yiyeceğiz?"

İlk defa tereddüt etti ve beni yenmeye çalışmaktan yoruldu. Gitmek için iyiydim, her türlü zorluğa hazırdım ama Psycho bunu aşmıştı. Kıcımlı bir kaplıca tatili yapmaya hazırdı. İşte o zaman ondan daha uzun süre dayandığımı anladım; onun ruhuna sahip olduğumu. SBG'nin başka fikirleri vardı. Bana bir can yeleği verdi ve şapkamın arkasına kimyasal bir ışık tuttu.

"Beni takip et," dedi sahile koşarken. Ben yetiştim ve bir mil kuzeye koştuk. O zamana kadar, sisin ve dalgaların üzerinden tekneleri ve sallanan ışıklarını zar zor görebiliyorduk. "Tamam, Goggins. Şimdi dışarı çık ve kahrolası tekneni bul!"

En derin güvensizliğime bir nokta koymuştu, güvenimi delmişti ve ben suskun kaldım. Ona "Şaka mı yapıyorsun?" diyen bir bakış attım. O zamanlar iyi bir yüzücüydim ve sörf işkencesi beni korkutmuyordu çünkü kıyıdan o kadar uzakta değildik, açık bir suyduk.

Hipotermik bir fırtınada kıyıda bin yarda açıkta yüzerek, onlara doğru gittiğimden habersiz bir tekneye mi? Kulağa ölüm cezası gibi geldi ve böyle bir şeye hazırlıklı değildim. Ancak bazen beklenmedik bir kaos gibi çöker ve aramızdaki en cesurlar bile hiçbir uyarıda bulunmadan yeteneklerimizin ötesinde görünen riskleri ve görevleri üstlenmeye hazır olmalıdır.

Benim için o an, nasıl hatırlanmak istediğime geldi. Emri reddedebilirdim ve yüzücü arkadaşım olmadığı için başım belaya girmezdi (SEAL eğitiminde her zaman bir yüzücü arkadaşınla birlikte olmak zorundasın) ve benden bir şey yapmamı istediği açıktı. son derece güvensizdi. Ama aynı zamanda SEAL eğitimine girme amacımın bir Trident ile diğer tarafa geçmekten daha fazlası olduğunu da biliyordum. Benim için en iyinin en iyisine karşı çıkmak ve kendimi sürüden uzaklaştırmak için bir fırsattı. Bu yüzden, çırpınan dalgaların ötesindeki tekneleri göremesem de korku üzerinde duracak zaman yoktu. Yapacak hiçbir seçim yoktu.

"Goggins'te ne bekliyorsun? O lanet olası kışını kaldır ve bu işi mahvetme!"

"Anlaşıldı!" Diye bağırdım ve sörfe koştum. Sorun, yüzdürme yeleği ile bağlanmış, yaralı bir dizi emzirmek, bot giymekti, bok için yüzemiyordum ve dalgalar arasında dalış yapmak neredeyse imkansızdı. Beyaz yıkamanın üzerinde sallanmak zorunda kaldım ve zihnim pek çok değişkeni yönetirken, okyanus her zamankinden daha soğuk görünüyordu. Galonla su yuttum. Sanki deniz çenemi açıp vücudumu dolduruyordu ve her yudumda korkum büyüyordu.

Karadayken SBG'nin en kötü senaryo kurtarmaya hazırlandığını bilmiyordum. Daha önce başka bir adamı bu konuma getirmediğini bilmiyordum. Bende özel bir şey gördüğünü fark etmemiştim ve her güçlü lider gibi onu ne kadar ileri götürebileceğimi görmek istiyordu, o da yüzeydeki ışık bobumu cehennem gibi gergin bir şekilde izlerken. Geçenlerde bir konuşma sırasında bana bunları anlattı. O zamanlar sadece hayatta kalmaya çalışıyordum.

Sonunda sörfü aştım ve kıyıda yarım mil daha yüzdüm, ancak kafamın üzerinde altı teknenin yalpaladığını ve sendeleyerek ilerlediğini fark ettim.

dört metrelik bir rüzgar dalgası sayesinde gözden kayboldu. Orada olduğumu bilmiyorlardı! Işığım zayıftı ve siperde hiçbir şey göremiyordum. İçlerinden birinin bir dalganın zirvesinden aşağı inip beni yerle bir etmesini bekledim. Tek yapabildiğim boğuk bir deniz aslanı gibi karanlığa havlamaktı.

“Tekne Mürettebatı İki! Tekne Mürettebatı İki!”

Adamlarımın beni duyması küçük bir mucizeydi. Teknemizi döndürdüler ve Freak Brown koca kış kancalarıyla beni yakaladı ve ödüllü bir av gibi sürükledi. Teknenin ortasına uzandım, gözlerim kapalı ve tüm hafta boyunca ilk kez çekiçle dövüldüm. O kadar üşüdüm ki saklayamadım.

"Kahretsin Goggins," dedi Brown, "çıldırılmış olmalısın! İyi misin?" Bir kez başımı salladım ve kendimi tuttum. O ekibin lideriydim ve zayıflık göstermeme izin veremezdim. Vücudumdaki her kası gerdim ve titremem gerçek zamanlı olarak durma noktasına geldi.

"Lanet olası cepheden böyle yönetilirsin," dedim yaralı bir kuş gibi tuzlu su tükürerek. Uzun süre düz bir yüz tutamadım. Mürettebatım da olamazdı. Delice yüzmenin benim fikrim olmadığını çok iyi biliyorlardı.

Cehennem Haftası'nda saat koşarken, Coronado'nun ünlü Silver Strand'inin hemen dışındaki demo çukurundaydık. Çukur soğuk çamurla dolduruldu ve buzlu suyla dolduruldu. Bir ip köprü vardı; biri ayaklar, diğeri eller için olmak üzere iki ayrı hat üzerinde uçtan uca uzanan bir ip köprü vardı. Eğitimciler bizi düşürmeye çalışırken, her adam birer birer yoluna devam etmek zorunda kaldı. Bu tür bir dengeyi korumak muazzam bir çekirdek gücü gerektirir ve hepimiz piştik ve aklımızın ucundan geçtik. Ayrıca dizim hala sikilmişti. Aslında daha da kötüleşmişti ve her on iki saatte bir ağrı iğnesi yapılması gerekiyordu. Ama adım seslenildiğinde o ipe tırmandım ve hocalar işe gidince göbeğimi esnettim ve elimde kalan her şeyle tutundum.

Dokuz ay önce, 297 pound ile zirveye çıkmıştım ve çeyrek mil bile koşamıyordum. O zamanlar, farklı bir hayatın hayalini kurduğumda hatırlıyorum

Sadece Cehennem Haftasını atlatmanın hayatımın şu ana kadarki en büyük onuru olacağını düşünerek. BUD/S'den hiç mezun olmamış olsam bile, Cehennem Haftası'ndan tek başıma kurtulmanın bir anlamı olabilirdi. Ama sadece hayatta kalmadım. Cehennem Haftasını sınıfımın zirvesinde bitirmek üzereydim ve ilk defa kötü bir orospu çocuğu olduğumu biliyordum.

Bir keresinde başarısız olmaya o kadar odaklanmıştım ki denemekten bile korktum. Şimdi her zorluğu göze alırdım. Hayatım boyunca sudan, özellikle de soğuk sudan korktum, ama son bir saatte orada dururken okyanusun, rüzgarın ve çamurun daha da soğuk olmasını diledim! BUD/S'deki başarımanın büyük bir parçası olan fiziksel olarak tamamen dönüşmüştüm ama Cehennem Haftası boyunca beni gören şey zihnimdi ve onun gücünden yeni yararlanmaya başlıyordum.

Eğitmenler beni mekanik bir boğa gibi o halat köprüden atmak için ellerinden geleni yaparken ben de bunu düşünüyordum. Doğa galip gelmeden önce 231. Sınıftaki herkes kadar ileri gittim ve dönerek dondurucu çamurun içine gönderildim. Onu gözlerimden ve ağzımdan sildim ve Freak Brown bana yardım ederken deli gibi güldüm. Bundan kısa bir süre sonra, SBG çukurun kenarına adım attı.

“Cehennem Haftası güvenli!” Hala kalan otuz adama bağırdı, sığıklarda titredi. Hepimiz tahriş olmuş ve kanamış, şişmiş ve kaskatı kesilmiştik. “Siz çocuklar harika bir iş çıkardınız!”

Bazı adamlar sevinçle çığlık attı. Diğerleri gözlerinde yaşlarla dizlerinin üzerine çöküp Tanrı'ya şükrettiler. Ben de gökyüzüne baktım, Freak Brown'ı kucaklamak için kendime çektim ve takımına beşlik çaktım. Diğer tüm tekne mürettebatı adamlarını kaybetmişti ama Tekne Mürettebatı İki'yi kaybetmemişti! Hiç adam kaybetmedik ve her yarışı kazandık!

Öğütücü otobüsüne binerken kutlamaya devam ettik. Vardığımızda, her adam için altmış dört onsluk bir şişe Gatorade ve imrenilen kahverengi tişörtle birlikte büyük bir pizza vardı. O pizzanın tadı cennetten gelen manna gibiydi ama gömleklerin anlamı daha önemliydi. BUD/S'ye ilk geldiğinizde her gün beyaz tişörtler giyiyorsunuz. Cehennem Haftası'ndan sağ çıktıktan sonra, onları kahverengi gömleklerle değiştireceksin. Daha yüksek bir seviyeye ilerlediğimiz bir simgesiydi ve çoğunlukla başarısızlıkla geçen bir ömürden sonra kesinlikle yeni bir yerde olduğumu hissettim.

Herkes gibi ben de anın tadını çıkarmaya çalıştım ama iki gündür dizim iyi hissetmiyordu ve ayrılıp sağlık görevlilerini görmeye karar verdim. Öğütücüden çıkarken sağıma baktım ve sıralanmış yaklaşık yüz miğfer gördüm. Zili çalan adamlara aittiler ve heykelin yanından güverteye kadar uzandılar. Bazı isimleri okudum - sevdiğim adamlar. Nasıl hissettiklerini biliyordum çünkü Pararescue sınıfım bensiz mezun olurken ben oradaydım. Bu hatıra yıllarca bana hükmetmişti ama 130 saatlik Cehennemden sonra artık beni tanımlamıyordu.

Her erkeğin o akşam sağlık görevlilerini görmesi gerekiyordu, ancak bedenlerimiz o kadar şişmişti ki, genel ağrıdan yaraları ayırt etmekte zorlanıyorlardı. Tek bildiğim sağ dizimin üç kez sikildiği ve etrafta dolaşmak için koltuk değneklerine ihtiyacım olduğuydu. Freak Brown, tıbbi çeki morarmış ve hırpalanmış halde bıraktı. Kenny temiz çıktı ve zar zor topalladı, ama çok ağrıyordu. Neyse ki, bir sonraki evrimimiz yürüyüş haftasıydı. Bok tekrar gerçek olmadan önce yemek, içmek ve iyileşmek için yedi günümüz vardı. Fazla değildi, ama 231. Sınıfta kalmayı başaran çılgın orospu çocuklarının çoğunun iyileşmesi için yeterli zamandı.

Öte yandan ben? Koltuk değneklerimi kapıp götürdüklerinde şiş dizim daha iyi olmamıştı. Ama yuhalamak için zaman yoktu. Birinci Aşama eğlencesi henüz bitmemişti. Yürüyüşten sonra hafta geldi *duğüm atmak* Bu, kulağa pek hoş gelmeyebilir ama beklediğimden çok daha kötüydü çünkü o özel tatbikat havuzun dibinde gerçekleşti, aynı eğitmenler benim tek bacaklı kışımı boğmak için ellerinden geleni yapacaklardı.

Sanki Şeytan tüm gösteriyi izlemiş, ara vermesini beklemiş ve şimdi en sevdiği kısım geliyordu. BUD/S'nin yoğun bir şekilde yeniden başlamasından önceki gece, bütün gece dönüp dururken, stresli beynimde onun sözlerinin çınladığını duyabiliyordum.

Acı çekmeyi sevdiğini söylüyorlar, Goggins. Kötü bir orospu çocuğu olduğunu düşünüyorsun. Cehennemde uzun süre kalmanızın tadını çıkarın!

MÜCADELE #4

Şu anda içinde bulunduğunuz herhangi bir rekabet durumunu seçin. Rakibiniz kim? Öğretmeniniz mi yoksa koçunuz mu, patronunuz mu, asi bir müşteriniz mi? Size nasıl davranırlarsa davransınlar, yalnızca saygılarını kazanmanın değil, durumu tersine çevirmenin de bir yolu var. Mükemmellik.

Bu, bir sınavı geçmek, ideal bir teklif hazırlamak veya bir satış hedefini kırmak anlamına gelebilir. Her ne ise, o projede veya o sınıfta daha önce hiç olmadığı kadar çok çalışmanı istiyorum. Her şeyi tam olarak istedikleri gibi yapın ve ideal sonuç olarak belirledikleri standart ne olursa olsun, bunu aşmayı hedeflemelisiniz.

Antrenörünüz size maçlarda zaman vermiyorsa, antrenmana hakim olun. Takımınızdaki en iyi adamı kontrol edin ve siktir olup gidin. Bu, saha dışında zaman geçirmek anlamına gelir. Rakibinizin eğilimlerini incelemek, oyunları ezberlemek ve spor salonunda antrenman yapmak için film izlemek. O koçun dikkatini çekmelisin.

Öğretmeninizse, yüksek kaliteli işler yapmaya başlayın. Görevlerinize fazladan zaman ayırın. Onun için ödev bile vermediği kağıtlar yaz! Derse erken gel. Sorular sor. Dikkat etmek. Ona kim olduğunu ve olmak istediğini göster.

Bu bir patronsa, günün her saatinde çalışın. Onlardan önce işe başlayın. Onlar eve gittikten sonra bırakın. Bu boku görmelerini sağlayın ve teslim etme zamanı geldiğinde maksimum beklentilerini aşın.

Kiminle uğraşırsan uğraş, amacın, kendilerinin asla yapamayacakları şeyleri başardığını onlara izletmektir. Ne kadar harika olduğunu düşünmelerini istiyorsun. Olumsuzluklarını alın ve sahip olduğunuz her şeyle görevlerine hükmetmek için kullanın. Kahrolası ruhlarını al! Daha sonra, bunu sosyal medyada yayınlayın ve #canthurtme #takingsouls hashtag'ini ekleyin.

BEŞİNCİ BÖLÜM

ZIRHLI AKIL

"EDİZLERİMİZ ÇOK KÖTÜ GÖRÜNÜYOR, GOGGINS"

Lanet olsun doktor. Haftada yürüyüşe iki gün kala, kontrol için doktora gelirdim. Doktor kamuflajlı pantolonumu kıvırdı ve sağ diz kapağımı hafifçe sıktığında beynime bir ağrı saplandı ama gösteremedim. rol yapıyordum. Dövüşmeye hazır ama diğer yandan sağlıklı BUD/S öğrencisiydim ve bunu başarmak için yüzümü buruşturmamı. Dizin becerildiğini ve bir ayak üzerinde beş aylık bir antrenman daha yapma ihtimalinin düşük olduğunu zaten biliyordum, ancak başka bir geri dönüşü kabul etmek, başka bir Cehennem Haftasına katlanmak anlamına geliyordu ve bu işlemek için çok fazlaydı.

"Şişme pek inmedi. Nasıl hissettiriyor?"

Doktor da bir rol oynuyordu. SEAL adayları, Deniz Özel Harp Komutanlığı'ndaki sağlık personelinin çoğuyla sorma, söyleme anlaşmasına vardılar. Doktorun işini ona bir şey açıklayarak kolaylaştıracak değildim ve o da tedbirli davranıp bir adamın rüyasındaki ipi çekmeyecekti. Elini kaldırdı ve acım dindi. Öksürdüm ve steteskopunun soğuk gerçeğini tenimde hissedene kadar ciğerlerim bir kez daha zatürree oldu.

Cehennem Haftası çağrıldığından beri, kahverengi mukus düğümleri kusuyordum. İlk iki gün gece gündüz yatakta yattım, onları bir çok kuruş gibi sakladığım Gatorade şişesine tükürdüm. Zar zor nefes alabiliyordum ve fazla hareket de edemiyordum. kötü biri olmuş olabilirim

Cehennem Haftasında orospu çocuğu, ama bu bok bitmişti ve Şeytan'ın (ve o eğitimcilerin) beni de damgaladığı gerçeğiyle uğraşmak zorunda kaldım.

"Sorun değil doktor," dedim. "Biraz sert, hepsi bu."

Zaman ihtiyacım olan şeydi. Acıyı nasıl bastıracağımı biliyordum ve vücudum neredeyse her zaman performansla karşılık verdi. Dizim havlıyor diye bırakmayacaktım. Eninde sonunda gelecekti. Doktor ciğerlerim ve sinüslerimdeki tıkanıklığı azaltmak için ilaç yazdı ve dizim için bana biraz Motrin verdi. İki gün içinde nefesim düzeldi, ama yine de sağ bacağımı bükemedim.

Bu bir sorun olacaktır.

BUD/S'de beni kırabileceğini düşündüğüm tüm anlar arasında, düğüm atma egzersizi radarıma hiç kaydedilmedi. Sonra tekrar, bu kahrolası İzciler değildi. Bu, havuzun on beş fitlik bölümünde düzenlenen bir su altı düğümleme tatbikatıydı. Ve havuz bir zamanlar olduğu gibi içimde ölümcül bir korku uyandırmasa da, olumsuz bir şekilde yüzerdi, biliyordum ki *hiç* havuz evrimi, özellikle suya basmayı talep edenler, benim sonum olabilir.

Cehennem Haftası'ndan önce bile havuzda test edilmiştik. Eğitimcilerle sahte kurtarmalar yapıp tek nefeste yüzgeçsiz elli metre sualtı yüzmek zorunda kaldık. Bu yüzme, suya dev bir adım atarak başladı ve ardından herhangi bir momentumu sifonlamak için tam bir takla attı. Sonra kenardan tekmelemeden yirmi beş metrelik havuzumuzun sonuna kadar kulvar çizgileri boyunca yüzdük. Uzak tarafta duvarı tekmelememize ve sonra geri yüzmemize izin verildi. Elli metrelik işarete geldiğimde ayağa kalktım ve nefesimi tuttum. Nefesim düzelene kadar kalbim çarptı ve bize sakın, soğukkanlı olmayı ve nefesini tutarak su altında toplanmayı öğretmesi gereken bir dizi karmaşık sualtı evriminin ilkinin gerçekten geçtiğimi kavradım.

Düğüm atma evrimi serinin bir sonraki aşamasıydı ve bu, çeşitli düğümleri atabilme yeteneğimizle ya da maksimum nefes tutma süremizi zamanlamayla ilgili değildi. Elbette, her iki beceri de amfibi operasyonlarında işe yarar, ancak bu tatbikat daha çok, olmayan bir ortamda birden fazla stres etkenini dengeleme kapasitemizle ilgiliydi.

insan yaşamı için sürdürülebilir Sağlığıma rağmen, tatbikata biraz güvenle gidiyordum. Suya basmaya başladığımda işler değişti.

Tatbikat böyle başladı, sekiz öğrenci havuzun karşısına uzandı, ellerimizi ve bacaklarımızı yumurta çırpıcı gibi hareket ettirdi. İki sağlam ayak üzerinde bu benim için yeterince zor, ama sağ dizim çalışmadığı için sadece sol elimle suya basmak zorunda kaldım. Bu, zorluk derecesini ve enerjimi tüketen kalp atış hızımı artırdı.

Her öğrencinin bu evrim için kendilerine atanmış bir eğitmeni vardı ve Psycho Pete özellikle benden istedi. Mücadele ettiğim açıkltı ve Psycho ve onun zedelenmiş gururu, küçük bir intikam almaya açlardı. Sağ bacağımın her dönüşünde, havai fişekler gibi şok dalgaları patladı. Psikopat beni gözetlerken bile saklayamadım. Yüzümü buruşturduğumda, Noel sabahı bir çocuk gibi gülümsedi.

"Bir kare düğüm atın! Sonra bir bowline!" O bağırdı. O kadar sıkı çalışıyordum ki nefesimi tutmak zordu, ama Psycho iki kez sikişmedi. "Şimdi, kahretsin!" Havayı yuttum, belimden eğildim ve yere tekme attım.

Tatbikatta toplamda beş düğüm vardı ve her öğrenciye sekiz inçlik iplerini alıp havuzun dibinde birer birer bağlamaları söylendi. Arada bir nefesimiz vardı ama bir nefeste beş düğümün hepsini yapabiliyorduk. Eğitmen düğümleri seslendirdi, ancak ilerleme hızı her öğrenciye bağlıydı. Evrimi tamamlamak için bir maske veya gözlük kullanmamıza izin verilmiyordu ve eğitmenin yüzeye çıkmamıza izin verilmeden önce her düğümü başparmaklarıyla onaylaması gerekiyordu. Bunun yerine başparmaklarını aşağı indirirlerse, o düğümü doğru bir şekilde yeniden bağlamamız gerekiyordu ve belirli bir düğüm onaylanmadan önce yüzeye çıkarsak, bu başarısızlık ve eve dönüş bileti anlamına geliyordu.

Yüzeye geri döndüğünüzde, görevler arasında dinlenmek ya da rahatlamak yoktu. Suya basmak, tek bacaklı adam için kalp atışlarının hızla artması ve kan dolaşımındaki oksijenin sürekli yanması anlamına gelen sürekli bir nakarattı. Tercüme: dalışlar cehennem kadar rahatsızdı ve bayılma gerçek bir olasılıktı.

Ben düğümlerimi çözerken psikopat maskesinin ardından bana baktı. Yaklaşık otuz saniye sonra ikisini de onayladı ve yüzeye çıktık. Özgürce nefes aldı ve

kolay, ama ıslak, yorgun bir köpek gibi nefes nefese ve nefes nefeseydim. Dizimdeki ağrı o kadar kötüydü ki alnımda ter boncukları hissettim. Isıtılmamış bir havuzda terlersen, her şeyin berbat olduğunu bilirsin. Nefesim kesildi, enerjim azaldı ve bırakmak istedim ama bu evrimi bırakmak BUD/S'yi tamamen bırakmak anlamına geliyordu ve bu olmuyordu.

"Oh hayır, yaralandın mı, Goggins? Amında biraz kum var mı?" Psikopat sordu. "Bahse girerim son üç düğümü bir nefeste yapamazsın."

Bunu bana meydan okur gibi bir sırıtışla söyledi. Kuralları biliyordum. Meydan okumasını kabul etmek zorunda değildim ama bu Sapık'ı biraz fazla mutlu ederdi ve buna izin veremezdim. Başımı salladım ve suya basmaya devam ettim, nabzım düzeline ve derin, besleyici bir nefes alabilene kadar dalışımı erteledim. Psycho buna sahip değildi. Ne zaman ağzımı açsam beni daha da strese sokmak için yüzüme su sıçrattı, kursiyerler paniklemeye başladığında kullanılan bir taktikti. Bu nefes almayı imkansız hale getirdi.

"Hemen altına gir yoksa başarısız olursun!"

Zamanım tükenirdi. Ördek dalışımından önce biraz hava almaya çalıştım ve olumsuz bir nefes tutmayla havuzun dibine dalmak yerine bir ağız dolusu Psycho'nun sıçrayan suyunun tadına baktım. Ciğerlerim neredeyse boştu, bu da sıçramanın acısını çektiğim anlamına geliyordu ama ilkinin birkaç saniye içinde yere serdim. Psycho, işimi inceleyerek çok güzel vakit geçirdi. Kalbim yüksek alarm Mors kodu gibi atıyordu. Sanki göğüs kafesimi delip özgürlüğe uçmaya çalışıyormuş gibi göğsümde parmak arası terlik hissettim. Psycho sicime baktı, ters çevirdi ve başparmaklarını ağır çekimde kaldırmadan önce gözleriyle ve parmaklarıyla inceledi. Başımı salladım, ipi çözdüm ve bir sonrakine vurdum. Göğsüm yanarken ve diyaframım kasılırken boş ciğerlerime hava girmeye çalışırken tekrar yakından inceledi. Dizimdeki ağrı seviyesi ondaydı. Periferik görüşümde yıldızlar toplandı. Bu çoklu stresörler beni bir Jenga kulesi gibi sallandırdı ve bayılmak üzere olduğumu hissettim. Bu olsaydı, beni yüzeye çıkarması ve etrafıma getirmesi için Psycho'ya güvenmem gerekirdi. Bu adama bunu yapacağına gerçekten güveniyor muydum? Benden nefret ediyordu. Ya yürütmeyi başaramazsa? Ya bedenim bir kurtarma nefesi bile beni uyandıramayacak kadar tükenmişse?

Aklım asla kaybolmayan o basit toksik sorularla dönüyordu. Neden buradaydım? Bırakıp tekrar rahat edebileceken neden acı çekeyim? Lanet bir düğüm tatbikatı için neden bayılma ve hatta ölüm riskine giresiniz ki? Yenik düşersem ve yüzeye fırlarsam SEAL kariyerimin orada ve orada sona ereceğini biliyordum, ama o anda neden umurumda olduğunu çözemedim.

Psycho'ya baktım. İki başparmağını da kaldırdı ve yüzünde lanet bir komedi şovu izliyormuş gibi kocaman bir aptal gülümseme sergiledi. Acımdan bir anlık zevk alması, bana gençken hissettiğim tüm zorbalık ve alay hareketlerini hatırlattı, ama kurbanı oynamak ve olumsuz duyguların enerjimi tüketip beni yüzeye çıkarmaya zorlamasına izin vermek yerine, bir başarısızlık gibiydi. Beynimde senaryoyu çevirmeme izin veren yeni bir ışık parladı.

İlk defa tüm hayatıma, yaşadığım her şeye yanlış perspektiften baktığımı fark ettiğimde zaman durdu. Evet, yaşadığım tüm suistimaller ve üstesinden gelmek zorunda olduğum olumsuzluklar beni özüne kadar zorladı, ama o anda kendimi kötü koşulların kurbanı olarak görmeyi bıraktım ve bunun yerine hayatımı nihai eğitim alanı olarak gördüm. Dezavantajlarım hep aklımı kurcalamış ve beni Psiko Pete ile o havuzda o ana hazırlamıştı.

Indiana'daki spor salonundaki ilk günümü hatırlıyorum. Avuçlarım yumuşacıktı ve çeliği kavramaya alışık olmadıkları için parmaklıklar üzerinde çabucak yırtıldı. Ama zamanla, binlerce tekrardan sonra, avuç içlerimde koruma olarak kalın bir nasır oluştu. Aynı ilke, zihniyet söz konusu olduğunda da çalışır. Taciz ve zorbalık, başarısızlıklar ve hayal kırıklıkları gibi zorluklar yaşayana kadar zihniniz yumuşak ve açıkta kalacaktır. Yaşam deneyimi, özellikle olumsuz deneyimler, zihnin duygusuzlaşmasına yardımcı olur. Ama bu duygusuz çizgilerin nerede olduğu size kalmış. Kendinizi yetişkinliğe doğru bir durumun kurbanı olarak görmeyi seçerseniz, bu duygusuz, sizi tanıdık olmayanlardan koruyan küskünlüğe dönüşecektir. Bu sizi çok temkinli ve güvensiz yapacak ve muhtemelen dünyaya çok kızacak. Sizi değişimden korkutacak ve ulaşılması zorlaştıracak, ancak zihin katılığı değil. Gençliğimde oradaydım ama ikinci Cehennem Haftamdan sonra yeni biri olacaktım. O zamana kadar pek çok korkunç durumla savaştım ve daha fazlası için açık ve hazır kaldım. Açık kalabilme yeteneğim, kendi hayatım için savaşıma isteğimi temsil ediyordu, bu da bana acı dolu fırtınalara dayanmamı ve bunu kullanmak için izin verdi.

kurbanımın zihniyeti yüzünden duygusuz. O pislik gitmişti, ter ve sert et tabakasının altına gömülmüştü ve ben de korkularımdan dolayı katılaşmaya başlamıştım. Bu farkındalık bana Psikopat Pete'den bir kez daha dayanmak için ihtiyacım olan zihinsel üstünlüğü sağladı.

Ona beni daha fazla incitmeyeceğini göstermek için gülümsedim ve bayılmanın eşiğinde olma hissi kayboldu. Birdenbire enerjik oldum. Ağrı azaldı ve bütün gün altında kalabileceğimi hissettim. Psikopat bunu gözlerimde gördü. Son düğümü yavaş bir hızda bağladım, sürekli ona dik dik baktım. Diyaframı kasıldığında elleriyle acele etmemi işaret etti. Sonunda bitirdim, bana çabucak bir onay verdi ve umutsuzca nefes almak için yüzeye çıktı. Vakit ayırdım, ona yukarıdan katıldım ve ben garip bir şekilde rahatlamış hissederken onu nefes nefese buldum. Hava Kuvvetleri paraşütle kurtarma eğitimi sırasında fişler havuza düştüğünde, bükülmüştüm. Bu sefer suda büyük bir savaş kazandım. Büyük bir zaferdi ama savaş bitmedi.

Düğüm atma evrimini geçtikten sonra güverteye çıkmak, giyinmek ve sınıfa geri dönmek için iki dakikamız vardı. İlk Aşama sırasında, bu genellikle bol zaman, ancak çoğumuz - sadece ben değil - hala Cehennem Haftası'ndan iyileşiyorduk ve tipik yıldırım hızımızda hareket etmiyorduk. Bunun da ötesinde, Cehennem Haftası'nı atlattığımızda, Sınıf 231'de biraz tutum değişikliği yapıldı.

Cehennem Haftası, bir insanın bildiğinizden çok daha fazlasını yapabileceğini göstermek için tasarlanmıştır. Zihninizi insan potansiyelinin gerçek olasılıklarına açar ve bununla birlikte zihniyetinizde bir değişiklik olur. Artık tüm gün soğuk sudan veya sınav çekmekten korkmuyorsunuz. Size ne yaparlarsa yapsınlar, sizi asla kırmayacaklarını anlıyorsunuz, bu yüzden keyfi teslim tarihlerini yapmak için o kadar acele etmiyorsunuz. Biliyorsun, başaramazsan, eğitmenler seni döver. Anlamı sınav, ıslanma ve kumlanma, ağrı ve rahatsızlık oranını artıracak her şey, ama biz muştayı hala karıştıran bizler için tavrımız şuydu: *Öyle olsun!* Artık hiçbirimiz eğitmenlerden korkmuyorduk ve acele etmeyecektik. Bu lanet şeyi hiç sevmediler.

BUD/S'deyken çok fazla yenilgi görmüştüm ama o gün aldığımız darbe tarihin en kötülerinden biri olarak tarihe geçecek. Kendimizi güverteden kaldıramayacak duruma gelene kadar sınav çektik, sonra bizi sırtüstü çevirdiler ve çarpıntı tekmelerini istediler. Her tekme benim için işkenceydi. Bacaklarımı koymaya devam ettim

ağrı yüzünden düştü. Ben zayıflık gösteriyordum ve sen zayıflık gösterirsen, AÇIKTIR!

Psycho ve SBG alçaldılar ve bana döndüler. Şınavlardan çırpınan tekmelere, sürünerek aylara kadar gittim.*onlaryor*uldum. Ayı sürünmek için dizimi her büküğümde dizimin hareketli parçalarının kaydığını, yüzdüğünü ve tuttuğunu hissedebiliyordum ve bu canımı yakıyordu. Normalden daha yavaş hareket ettim ve kırıldığımı biliyordum. Bu basit soru tekrar ortaya çıktı. Neden? Niye? Neyi kanıtlamaya çalışıyordum? Vazgeçmek mantıklı bir seçim gibi görünüyordu. Sıradanlığın rahatlığı, Psycho kulağımda çığlık atana kadar tatlı bir rahatlama gibi geldi.

"Daha hızlı hareket et, orospu çocuğu!"

Bir kez daha inanılmaz bir duygu kapladı içimi. Bu sefer onu alt etmeye odaklanmadım. Hayatımın en büyük acısını çekiyordum ama havuzdaki zaferim dakikalar önce geri geldi. Sonunda kendime Donanma SEAL'lerine ait olacak kadar iyi bir denizci olduğumu kanıtlamıştım. Hayatı boyunca hiç yüzme dersi almamış, olumsuz bir şekilde yüzen bir çocuk için baş döndürücü şeyler. Ve oraya gitmemin nedeni, işe koymuş olmamdı. Havuz benim kriptonitimdi. SEAL adayı olarak çok daha iyi bir yüzücü olmama rağmen, suyun evrimi konusunda o kadar stresliydim ki, haftada en az üç kez bir günlük antrenmandan sonra havuza vururdum. Sadece mesai sonrası erişim elde etmek için on beş fitlik çiti tırmandım. Akademik yönü dışında, BUD/S'nin geleceği hakkında yüzme alıştırımları gibi hiçbir şey beni bu kadar korkutmadı.

Psycho ve SBG beni yere sererken nasırlı bir zihnin inanılmaz gücünü düşündüm ve bu düşünce vücudumu ele geçiren ve beni o havuzun etrafında bir ayı kadar hızlı hareket ettiren bir duyguya dönüştü. Yaptığıma inanamıyordum. Yoğun acı gitmişti ve o dırdırcı sorular da gitmişti. Her zamankinden daha fazla çabalıyor, yaralanma ve ağrı toleransının sınırlarını aşıyor ve nasırlı bir zihin tarafından verilen ikinci bir rüzgara biniyordum.

Ayı süründükten sonra çarpıntı tekmelerine geri döndüm ve hala ağrım yoktu! Yarım saat sonra havuzdan çıkarken SBG, "Goggins, kışına seni Süpermen yapacak ne girdi?" diye sordu. sadece gülümsedim ve ayrıldım

havuz. Hiçbir şey söylemek istemedim çünkü şimdi bildiklerimi henüz anlamadım.

Rakibin enerjisini avantaj elde etmek için kullanmaya benzer şekilde, savaşın sıcağında nasırlı zihninize yaslanmak da düşüncelerinizi değiştirebilir. Yaşadıklarınızı ve bunun zihniyetinizi nasıl güçlendirdiğini hatırlamak sizi olumsuz bir beyin döngüsünden çıkarabilir ve engelleri aşabilmeniz için bu zayıf, bir saniyelik dürtüleri atlamanıza yardımcı olabilir. Ve benim o gün havuz başında yaptığım gibi nasırlı bir zihinden yararlandığınızda ve acıyla savaşmaya devam ettiğinizde, sınırlarınızı zorlamanıza yardımcı olabilir çünkü acıyı doğal bir süreç olarak kabul edip pes etmeyi ve pes etmeyi reddederseniz, harekete geçersiniz. hormonal akışınızı değiştiren sempatik sinir sistemi.

Sempatik sinir sistemi sizin savaş ya da kaç refleksinizdir. Yüzeyin hemen altında köpürüyor ve kaybolduğunuzda, strese girdiğinizde ya da mücadele ettiğinizde, benim moralim bozuk ve bitkin bir çocukken yaptığım gibi, otobüsü süren zihninizin bölümüdür. Hepimiz bu duyguyu daha önce tatmışızdır. O sabahlar koşarken yapmak isteyeceğiniz en son şeydir, ancak yirmi dakika sonra kendinizi enerjik hissedersiniz, bu sempatik sinir sisteminin işidir. Bulduğum şey, kendi zihninizi nasıl yöneteceğinizi bildiğiniz sürece, arama sırasında ona dokunabileceğinizdir.

Negatif kendi kendine konuşmaya kendinizi kaptırdığınızda, sempatik bir yanıtın armağanları erişemeyeceğiniz bir yerde kalacaktır. Ancak, maksimum çabayla gelen bu acı anlarını, hayatınızın o noktasına gelmek için neler yaşadığınızı hatırlayarak yönetebilirsiniz, sebat etmek ve kaçmak için savaşmayı seçmek için daha iyi bir konumda olacaksınız. Bu, sempatik bir tepkiyle gelen adrenalini daha da zorlaştırmak için kullanmanıza izin verecektir.

İş yerindeki ve okuldaki engeller de nasırlı zihninizle aşılabılır. Bu durumlarda, belirli bir parlama noktasını zorlamak muhtemelen sempatik bir tepkiye yol açmaz, ancak kendi yetenekleriniz hakkında hissettiğiniz herhangi bir şüpheyi ortadan kaldırmak için sizi motive edecektir. Eldeki görev ne olursa olsun, her zaman kendinden şüphe etme fırsatı vardır. Bir hayalin peşinden gitmeye veya bir hedef belirlemeye karar verdiğinizde, başarı olasılığının düşük olmasının tüm nedenlerini bulma olasılığınız da o kadar yüksektir. Suçu insan zihninin boktan evrimsel bağlantısına at. Ama şüphenizin içeri girmesine izin vermek zorunda değilsiniz.

kokpit! Arka koltukta oturan bir sürücü olarak şüpheyi tahammül edebilirsiniz, ancak pilot koltuğuna şüphe koyarsanız, yenilgi garanti edilir. Daha önce zorluklardan geçtiğinizi ve her zaman yeniden savaşmak için hayatta kaldığınızı hatırlamak, kafanızdaki konuşmayı değiştirir. Şüpheyi kontrol etmenize ve yönetmenize izin verecek ve elinizdeki görevi başarmak için gerekli her adımı atmaya odaklanmanızı sağlayacaktır.

Kulağa basit geliyor, değil mi? Değil. Çok az insan düşüncelerinin ve şüphelerinin kabarma şeklini kontrol etmeye bile zahmet eder. Çoğumuz aklımızın kölesiyiz. Çoğu, düşünce süreçlerinde ustalaşmaya gelince ilk çabayı bile göstermez çünkü bu hiç bitmeyen bir angaryadır ve her seferinde doğruyu bulmak imkansızdır. Ortalama bir insan saatte 2.000-3.000 düşünce düşünür. Dakikada otuz ila elli! Bu şutların bir kısmı kaleci tarafından kayar. Bu kaçınılmaz. Özellikle hayatın içinden geçiyorsan.

Beden eğitimi, düşünce sürecinizi nasıl yöneteceğinizi öğrenmek için mükemmel bir potadır, çünkü egzersiz yaparken odaklanmanız daha olasıdır ve stres ve acıya tepkiniz anında ve ölçülebilirdir. Sertçe dövüp, söylediğin gibi kişisel olarak en iyisini mi yapıyorsun, yoksa parçalanıyor musun? Bu karar nadiren fiziksel yeteneğe bağlıdır, neredeyse her zaman kendi zihninizi ne kadar iyi yönettiğinizin bir testidir. Kendinizi her bölünmede zorlarsanız ve bu enerjiyi güçlü bir tempoyu korumak için kullanırsanız, daha hızlı bir zaman kaydetme şansınız çok yüksektir. Elbette, bazı günler bunu yapmak diğerlerinden daha kolaydır. Ve saat ya da skor hiç önemli değil. En çok bırakmak istediğinizde en çok zorlamanın önemli olmasının nedeni, zihninizi katılaştırmanıza yardımcı olmasıdır. En az motive olduğunuzda en iyi işinizi yapmak zorunda olmanızın nedeni de budur. BUD/S'de PT'yi bu yüzden sevdim ve bugün hala bu yüzden seviyorum. Fiziksel zorluklar zihnimi güçlendiriyor, bu yüzden hayatın bana sunduğu her şeye hazırım ve o da senin için aynısını yapacak.

Ama ne kadar iyi kullanırsanız kullanın, duygusuz bir zihin kırık kemikleri iyileştiremez. BUD/S yerleşkesine dönüş için bir mil uzunluğundaki yürüyüşte, zafer duygusu uçup gitti ve verdiğim hasarı hissedebiliyordum. Önümde yirmi haftalık eğitim vardı, önümde düzinelerce evrim vardı ve zar zor yürüyebiliyordum. Dizimdeki ağrıyı inkar etmek istesem de, becerdiğimi biliyordum, bu yüzden doğrudan tıbbi yardıma gittim.

Dizimi gördüğünde, doktor hiçbir şey söylemedi. Sadece başını salladı ve kırık bir dizkapağı ortaya çıkaran bir röntgen çektiğim için beni gönderdi. BUD/S'de yedekler iyileşmesi uzun süren yaralar aldığında eve gönderilirler ve bana olan da buydu.

Kışımı kışlaya geri verdim, moralim bozuldu ve kontrol ederken, Cehennem Haftası sırasında işten ayrılan bazı adamlar gördüm. Çanın altına dizilmiş miğferlerini ilk gördüğümde, onlar için üzüldüm çünkü boş bir pes etme hissini biliyordum ama onları yüz yüze görmek bana başarısızlığın hayatın bir parçası olduğunu ve şimdi hepimizin üzerine basmak zorunda olduğunu hatırlattı. .

Bırakmamıştım, bu yüzden tekrar davet edileceğimi biliyordum ama bunun üçüncü bir Cehennem Haftası anlamına gelip gelmeyeceğini bilmiyordum. Ya da iki kez yuvarlandıktan sonra, başarı garantisi olmadan başka bir acı kasırgasıyla savaşmak için hala yanan bir arzum olsaydı. Sakatlık kaydım göz önüne alındığında, nasıl yapabilirim? BUD/S bileşiminden daha önce hiç olmadığı kadar fazla öz farkındalık ve zihnimde daha fazla ustalıkla ayrıldım, ancak geleceğim de aynı belirsizdi.

* * *

Uçaklar beni her zaman klostrofobik yaptı, bu yüzden San Diego'dan Chicago'ya giden trene binmeye karar verdim, bu da bana düşünmek için tam üç gün verdi ve kafam allak bullak oldu. İlk gün artık SEAL olmak isteyip istemediğimi bilmiyordum. çok şeyin üstesinden gelmiştim. Cehennem Haftası'nı yendim, duygusuz bir zihnin gücünü fark ettim ve su korkumu yendim. Belki de kendim hakkında yeterince şey öğrenmişim? Başka neyi kanıtlamam gerekiyordu? İkinci gün, kaydolabileceğim diğer tüm işleri düşündüm. Belki de hayatıma devam etmeli ve itfaiyeci olmalıyım? Bu berbat bir iş ve farklı türde bir kahraman olmak için bir fırsat olurdu. Ama üçüncü gün, tren Chicago'ya dönerken, telefon kulübesi büyüklüğünde bir banyoya girdim ve Accountability Mirror'a baktım. *Gerçekten böyle mi hissediyorsun? SEAL'lerden vazgeçmeye ve sivil bir itfaiyeci olmaya hazır olduğunuzdan emin misiniz?* Başımı sallamadan önce beş dakika kendime baktım. yalan söyleyemezdim. Kendime gerçeği yüksek sesle söylemek zorundaydım.

"Korkarım. Tüm bu saçmalıkları tekrar yaşamaktan korkuyorum. Birinci günden, birinci haftadan korkuyorum."

O zamana kadar boşanmıştım ama eski karım Pam, beni annemin Indianapolis'teki evine götürmek için tren istasyonunda beni karşıladı. Pam hâlâ Brezilya'da yaşıyordu. Ben San Diego'dayken temas halindeydik ve tren platformunda kalabalığın arasından birbirimizi gördükten sonra alışkanlıklarımıza geri döndük ve o gece daha sonra yatağa düştük.

Bütün yaz, Mayıs'tan Kasım'a kadar Ortabatı'da kaldım, iyileştim ve dizimi iyileştirdim. Hâlâ yedek askerdim ama Navy SEAL eğitimine geri dönme konusunda kararsız kaldım. Deniz Kuvvetlerine baktım. Bir avuç itfaiye birimi için başvuru sürecini araştırdım ama sonunda BUD/S yerleşkesini aramaya hazır olarak telefonu açtım. Son cevabıma ihtiyaçları vardı.

Orada oturdum, telefonu tuttum ve SEAL eğitiminin sefaletini düşündüm. Kahretsin, antrenman koşuların dahil değil, sadece yemek yemek için günde altı mil koşuyorsun. Bütün gün yüzerken ve kürek çekerken, başımızın üzerinde ağır kışkı tekneler ve kütükler taşıdığımı, bütün gün sedde üzerinde hayal ettim. Saatlerce mekik, sınav, çarpıntı vuruşları ve O-Kursu üzerine parladım. Gece gündüz kumda yuvarlanma hissini hatırladım. Anılarım bir zihin-beden deneyimiydi ve soğuğu kemiklerimin derinliklerinde hissettim. Normal bir insan vazgeçerdi. Siktir et, böyle olmamalıydı derler ve kendilerine bir dakika daha işkence etmeyi reddederler.

Ama normal bağlanmadım.

Numarayı çevirdiğimde, olumsuzluk kızgın bir gölge gibi yükseldi. Bu dünyaya acı çekmek için gönderildiğimi düşünmeden edemedim. Neden kendi kişisel iblislerim, kaderler, Tanrı ya da Şeytan, beni rahat bırakmıyor? Kendimi kanıtlamaya çalışmaktan yoruldum. Aklımı karıştırmaktan bıktım. Zihinsel olarak, nub'a kadar yıprandım. Aynı zamanda, yıpranmış olmak, sert olmanın bedelidir ve eğer bırakırsam, bu duygu ve düşüncelerin öylece gitmeyeceğini biliyordum. Bırakmanın bedeli ömür boyu araf olur. Acı sona kadar savaşta kalmadığımı bilmenin tuzağına düşerdim. Ezilmekte utanılacak bir şey yok. Lanet olası havluyu attığın zaman utanç geliyor ve eğer acı çekmek için doğmuşsam, o zaman ilacımı da alabilirim.

Eğitim görevlisi beni tekrar karşıladı ve birinci günden, birinci haftadan başladığımı onayladı. Beklendiği gibi, kahverengi gömleğimin beyazla değiştirilmesi gerekecekti ve onun paylaşacağı bir kıymık gün ışığı daha vardı. "Bil diye söylüyorum, Goggins," dedi, "bu, BUD/S eğitiminden geçmenize izin verdiğimiz son sefer olacak. Yaralanırsan, o kadar. Bir daha geri dnmene izin vermeyeceğiz."

"Anlat şunu" dedim.

Sınıf 235 sadece dört hafta içinde toplanacaktı. Dizim hala tam olarak yolunda değildi, ama hazır olsam iyi olur çünkü nihai test başlamak üzereydi.

Telefonu kapattıktan birkaç saniye sonra Pam aradı ve beni görmesi gerektiğini söyledi. İyi zamanlamaydı. Bu sefer umarım sonsuza dek kasabadan ayrılıyordum ve onunla aynı seviyeye gelmem gerekiyordu. Birbirimizden zevk alıyorduk ama bu benim için her zaman geçici bir şeydi. Bir zamanlar evlenmiştik ve hala tamamen farklı dünya görüşlerine sahip farklı insanlardık. Bu değişmemişti ve açıkçası, tanıdık olana geri dönmemi sağladıkları için bazı gvensizliklerim de yoktu. Delilik aynı şeyi tekrar tekrar yapıp farklı sonuç beklemektir. Asla alışmazdık ve bunu söylemenin zamanı gelmişti.

nce haberini aldı.

Elinde kahverengi bir kese kağdı tutarak kapıdan içeri girerken, "Geç kaldım," dedi. "Beğenmekgege." Banyoda kaybolurken heyecanlı ve gergin görünüyordu. Yatağımda uzanıp tavana bakarken o çantanın kırışışını ve paketin yırtılarak açıldığını duyabiliyordum. Dakikalar sonra, yumruğunda hamilelik testi ve yüzünde kocaman bir gülümsemeyle banyonun kapısını açtı. "Biliyordum," dedi alt dudağını ısırarak. "Bak David, hamileyiz!"

Yavaşça ayağa kalktım, sahip olduğu her şeyle bana sarıldı ve heyecanı kalbimi kırdı. Böyle gitmemeliydi. hazır değildim. Vücudum hala bozuktu, kredi kartı borcum 30.000 dolardı ve hala sadece rezerv grevlisiydim. Kendi adresim ve arabam yoktu. Kararsızdım ve bu beni çok güvensiz yaptı. Ayrıca ben bu kadına aşık bile değildim. Omzunun zerinden Sorumluluk Aynasına bakarken kendi kendime bunu söyledim. Asla yalan söylemeyen ayna.

gözlerimi kaçırdım.

Pam, haberi ailesiyle paylaşmak için eve gitti. Onu annemin evinin kapısına kadar yürüdüm, sonra kanepeye çöktüm. Coronado'da, boktan geçmişimle barıştığımı ve orada biraz güç bulduğumu hissettim ve burada bir kez daha emildim. Artık mesele sadece benimle ve SEAL olma hayallerimden ibaret değildi. Düşünmem gereken bir ailem vardı, bu da riskleri çok daha fazla yükseltti. Bu sefer başarısız olursam, duygusal ve finansal olarak sıfır noktasına geri döneceğim anlamına gelmezdi, ama yeni ailemi de yanımda getiriyor olacaktım. Annem eve geldiğinde ona her şeyi anlattım ve biz konuşurken baraj yıkıldı ve içimden korkum, üzüntüm ve mücadelem fıskırdı. Başımı ellerimin arasına alıp hıçkırığa hıçkırığa ağladım.

"Anne, doğduğumdan bu güne kadar hayatım tam bir kabustu. Gittikçe kötüleşen bir kabus," dedim. "Ne kadar çabalarsam, hayatım o kadar zorlaşıyor."

Bununla tartışmam David, dedi. Annem cehennemi biliyordu ve bana bebek yapmaya çalışmıyordu. Hiç sahip olmadı. "Ama aynı zamanda seni bundan kurtulmanın bir yolunu bulacağını bilecek kadar iyi tanıyorum."

"Zorundayım." dedim gözlerimdeki yaşları silerken. "Başka seçeneğim yok."

Beni yalnız bıraktı ve bütün gece o kanepede oturdum. Her şeyden sıyrılmış gibi hissediyordum ama hala nefes alıyordum, bu da devam etmenin bir yolunu bulmam gerektiği anlamına geliyordu. Şüpheyi bölümlere ayırmam ve donanma mührünün yorgun kışkırlarından daha fazlası olmak için doğduğuma inanacak gücü bulmam gerekiyordu. Cehennem Haftası'ndan sonra kırılmaz hale geldiğimi hissetmiştim, ancak bir hafta içinde sıfırlandım. Sonuçta seviye atlamamıştım. Hâlâ bir bok değildim ve eğer bozulan hayatımı düzelteceksem, daha fazlası olmalıydım!

O kanepede bir yol buldum.

O zamana kadar kendimi sorumlu tutmayı öğrenmiştim ve savaşın sıcaklığında bir adamın ruhunu alabileceğimi biliyordum. Pek çok engeli aşmıştım ve bu deneyimlerin her birinin zihnimi o kadar nasırlaştırdığını ve her türlü zorluğa göğüs gerebileceğini fark ettim. Bütün bunlar bana geçmişteki şeytanlarımla uğraşmış gibi hissettirdi, ama yapmadım. Onları görmezden geliyordum. anılarım

Bana zenci diyenlerin, babamın elindeki tacizler birkaç zaferden sonra buharlaşmadı. O anlar bilinçaltımın derinliklerine demirlendi ve sonuç olarak temelim çatladı. Bir insanda karakteriniz sizin temelinizdir ve bir sürü başarı inşa ettiğinizde ve boktan bir temel üzerine daha fazla başarısızlığı yığdığınızda, benlik olan yapı sağlam olmayacaktır. Zırhlı bir zihin geliştirmek için - o kadar duygusuz ve sert ki kurşun geçirmez hale gelen bir zihniyet - tüm korkularınızın ve güvensizliklerinizin kaynağına gitmeniz gerekir.

Çoğumuz başarısızlıklarımızı ve kötü sırlarımızı halının altına süpürürüz ama bir sorunla karşılaştığımızda o halı kalkar ve karanlığımız yeniden ortaya çıkar, ruhumuzu doldurur ve karakterimizi belirleyen kararları etkiler. Korkularım asla sadece suyla ilgili değildi ve 235. Sınıfa yönelik endişelerim de Birinci Aşamanın acısı ile ilgili değildi. Hayatım boyunca etrafta dolaştığım enfekte yaralardan sızıyorlardı ve onları inkar etmem, kendimi inkar etmek anlamına geliyordu. Ben kendimin en kötü düşmanıydım! Beni alacak olan dünya, Tanrı ya da Şeytan değildi. O bendim!

Geçmişimi reddediyordum ve bu nedenle kendimi reddediyordum. Temelim, karakterim kendimi reddetmekle tanımlandı. Tüm korkularım, yaşadıklarımın dolaylı David Goggins olmanın getirdiği derin huzursuzluktan geliyordu. Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğünü artık umursamadığım bir noktaya geldikten sonra bile, *ben* hala kabul etmekte zorlanıyordum *ben*.

Aklı ve vücudu sağlam olan herkes, hayatında farklı şekilde gidebilecek yirmi şeyi oturup düşünebilir. Belki adil bir sarsıntı alamadıkları ve en az direniş yolunu seçtikleri yer. Bunu kabul eden, o yaraları nasırlaştırmak, karakterini güçlendirmek isteyen birkaç kişiden biriysen, o olaylarla ve tüm olumsuz etkilerle yüzleşerek geçmişine gitmek ve kendinle barışmak sana kalmış. onları kendi karakterinizde zayıf noktalar olarak kabul etmek. Ancak zayıf yönlerinizi belirleyip kabul ettiğinizde, sonunda geçmişinizden kaçmayı bırakacaksınız. Daha sonra bu olaylar daha iyi hale gelmek ve güçlenmek için yakıt olarak daha verimli bir şekilde kullanılabilir.

Tam orada, annemin kanepesinde, ay gece gökyüzünde kavis çizerken, şeytanlarımla yüzleştim. kendimle yüzleştim. Artık babamdan kaçamazdım. Onun benim bir parçam olduğunu ve yalan söylediğini, aldattığını kabul etmek zorundaydım.

karakter beni kabul ettiğimden daha fazla etkiledi. O geceden önce, nereden geldiğimle ilgili gerçeği söylemek yerine, insanlara babamın öldüğünü söyledim. SEAL'lerde bile bu yalanı ortaya çıkardım. Nedenini biliyordum. Dayak yediğinde, kışının tekmelendiğini kabullenmek istemezsin. Bu seni çok erkeksi hissettirmiyor, bu yüzden yapılacak en kolay şey onu unutup yoluna devam etmek. Hiç olmamış gibi davran.

Artık değil.

İleriye dönük olarak hayatımı yeniden şekillendirmek benim için çok önemli hale geldi, çünkü deneyimlerinizi ince dişli bir tarakla incelediğinizde ve sorunlarınızın nereden geldiğini gördüğünüzde, acıya ve istismara dayanma gücü bulabilirsiniz. Trunnis Goggins'i bir parçam olarak kabul ederek, geldiğim yeri yakıt olarak kullanmakta özgürdüm. Beni öldürebilecek her çocuk istismarı olayının beni cehennem kadar sert ve bir samurayın bıçağı kadar keskin yaptığını fark ettim.

Doğru, bana berbat bir el dağıtılmıştı, ama o gece bunu sırtımda elli kiloluk bir sırtla 100 millik bir yarışta koşmak olarak düşünmeye başladım. Herkes 130 pound ağırlığında özgürce ve kolay koşsa bile yine de o yarışta rekabet edebilir miyim? O ölü ağırlığı attıktan sonra ne kadar hızlı koşabilirdim? Henüz ultraları düşünmüyordum bile. Benim için yarış hayatın ta kendisiydi ve ne kadar çok envanter çıkardıysam, gelecekteki boktan olaylara ne kadar hazır olduğumu daha iyi anladım. Hayat beni ateşe atmış, dışarı çıkarmış ve defalarca dövmüştü ve bir takvim yılında üçüncü bir Cehennem Haftası hissederek BUD/S kazanına geri dalmak, beni acı içinde bir doktora ile süsleyecekti. Şimdiye kadar yapılmış en keskin kılıç olmak üzereydim!

* * *

Bir görevde Sınıf 235'e geldim ve Birinci Aşamanın büyük bölümünde kendime sakladım. İlk gün o sınıfta 156 erkek vardı. Hâlâ cepheden yönetiyordum ama bu sefer Cehennem Haftası'nda kimseye çobanlık yapmak niyetinde değildim. Dizim hala ağrıyordu ve kışımı BUD/S'den geçirmek için tüm enerjimi harcamam gerekiyordu. Önümüzdeki altı ay boyunca her şeyim vardı ve bunu atlatmanın ne kadar zor olacağına dair hiçbir yanılsama yaşamadım.

Konuyla ilgili örnek: Shawn Dobbs.

Dobbs, Florida Jacksonville'de fakir bir şekilde büyüdü. Benimle aynı iblislerden bazılarıyla savaştı ve omzunda bir çiple sınıfa geldi. Hemen, seçkin, doğal bir atlet olduğunu görebiliyordum. Tüm koşularda önde veya yakınındaydı, sadece birkaç tekrardan sonra 8:30'da O-Course'ı patlattı ve *biliyorduo* kötü bir orospu çocuğuydu. Sonra tekrar, Taoistlerin dediği gibi, bilenler konuşmaz ve konuşanlar da bir bok bilmezler.

Cehennem Haftası başlamadan önceki gece, 235. Sınıftaki çocuklar hakkında çok fazla gürültü çıkardı. Öğütücüde zaten elli beş miğfer vardı ve sonunda bir avuç mezundan biri olacağından emindi. O adamlardan bahsetti *biliyordu* Cehennem Haftası'nı atlatacağı ve ayrıca o adamlar hakkında bir sürü saçma sapan konuşacaktı. *biliyordubırakacaktı*.

Kendisini sınıfındaki diğer kişilerle kıyaslamak gibi klasik bir hata yaptığına dair hiçbir fikri yoktu. Onları bir evrimde yendiğinde veya PT sırasında onlardan daha iyi performans gösterdiğinde, bununla çok gurur duydu. Kendine güvenini ve performansını artırdı. BUD/S'de bunlardan bazılarını yapmak yaygın ve doğaldır. Bunların hepsi SEAL'lere çekilen alfa erkeklerin rekabetçi doğasının bir parçası, ancak Cehennem Haftası boyunca hayatta kalmak için sağlam bir tekne ekibine ihtiyacınız olduğunu fark etmedi, bu da sınıf arkadaşlarınıza güvenmek anlamına gelir, onları yenmek değil. O konuşup konuşurken ben dikkatimi çekti. Onu nelerin beklediğini, uyku yoksunluğunun ve üşümenin sizi ne kadar mahvettiğini bilmiyordu. Öğrenmek üzereydi. Cehennem Haftası'nın erken saatlerinde iyi performans gösterdi,

5'4" ve 188 pound'da, Dobbs bir yangın musluğu gibi inşa edildi, ancak kısa olduğu için eğitmenler tarafından Şirinler olarak adlandırılan daha küçük adamlardan oluşan bir tekne ekibine atandı. Aslında, Psycho Pete, onlarla sikişmek için teknelerinin önüne Şirin Baba'nın bir resmini çizmelerini sağladı. Hocalarımızın yaptığı da buydu. Seni kırmanın bir yolunu aradılar ve Dobbs ile işe yaradı. Daha küçük ve daha zayıf olduğunu düşündüğü adamlarla bir araya gelmekten hoşlanmadı ve takım arkadaşlarından çıkardı. Ertesi gün kendi tayfasını gözümüzün önünde ezecekti. Teknenin veya kütüğün önündeki pozisyonu aldı ve koşularda sert bir adım attı. Mürettebatıyla kontrol etmek ve yedekte bir şey tutmak yerine, atlamadan dışarı çıktı.

"Kendi halkıma balta sıkıyordum," dedi. "Onları kasten dövüyordum, sanki erkekleri bırakmış gibiyim, bu kaskımdaki bir onay işaretiydi."

Pazartesi sabahı bu işi iyi bir şekilde yapmıştı. Adamlarından ikisi istifa etmişti ve bu, daha küçük dört adamın teknelerini kendi başlarına taşımaları ve kütük almaları gerektiği anlamına geliyordu. O kumsalda kendi şeytanlarıyla savaştığını itiraf etti. Temelinin çatlamış olduğunu.

"Baltayı ezmeye çalışan özgüveni düşük, özgüveni düşük bir insandım" dedi ve "kendi egom, kibirim ve güvensizliğim kendi hayatımı daha da zorlaştırdı."

Tercüme: zihni, daha önce ya da o zamandan beri hiç yaşamadığı şekilde bozuldu.

Pazartesi öğleden sonra koyda yüzdük ve sudan çıktığında canı yanıyordu. Onu izlerken zorlukla yürüyebildiği ve aklının uçuşumun eşiğinde olduğu belliydi. Gözlerimiz kilitlendi ve kendisine bu basit soruları sorduğunu ve bir cevap bulamadığını gördüm. Pararescue'da bir çıkış yolu ararken bana çok benziyordu. O andan itibaren Dobbs tüm sahildeki en kötü performans gösterenlerden biriydi ve bu onu fena halde mahvetti.

"Solucanlardan daha aşağı olarak kategorize ettiğim tüm insanlar kıcıma tekme atıyordu" dedi. Yakında mürettebatı iki kişiye düştü ve daha uzun adamlarla başka bir tekne mürettebatına taşındı. Teknenin başını yukarı kaldırdıklarında, o orospu çocuğuna bile ulaşamadı ve büyüklüğü ve geçmişiyle ilgili tüm güvensizlikleri onu ele geçirmeye başladı.

"Oraya ait olmadığımı inanmaya başladım," dedi. "Genetik olarak daha aşağı olduğumu. Sanki süper güçlerim varmış ve onları kaybetmiş gibiydim. Aklımda hiç bulunmadığım bir yerdeydim ve bir yol haritam yoktu."

O sırada nerede olduğunu bir düşünün. Bu adam BUD/S'nin ilk birkaç haftasında başarılı olmuştu. Yoktan var olmuştu ve olağanüstü bir atletti. Yol boyunca dayanabileceği pek çok deneyime sahipti. Zihnini çok nasır tutmuştu ama temeli çatladığı için,

bok gerçek olduğunda, zihniyetinin kontrolünü kaybetti ve kendinden şüphe duymanın kölesi oldu.

Pazartesi gecesi, Dobbs ayaklarından şikayetçi olduğunu bildirdi. Stres kırıkları olduğundan emindi ama çizmelerini çıkardığında şişmiş ya da hayal ettiği gibi siyah ve mavi değildi. Tamamen sağlıklı görünüyorlardı. Bunu biliyorum çünkü ben de sağlık kontrolünde idim, onun yanında oturuyordum. Boş bakışlarını gördüm ve kaçınılmazın yakın olduğunu biliyordum. Ruhunu teslim ettikten sonra bir adamın yüzüne gelen bakıştı. Pararescue'yu bıraktığımda gözlerimde aynı bakış vardı. Beni ve Shawn Dobbs'u sonsuza kadar bağlayacak olan şey, ondan önce bırakacağını biliyor olmam.

Doktorlar ona Motrin'i teklif etti ve onu tekrar acıya gönderdi. Shawn'ın en sonunda hangi noktada kırılacağını merak ederek çizmelerini bağladığını izlediğimi hatırlıyorum. İşte o zaman SBG kamyonuna bindi ve "Bu, hayatınız boyunca yaşayacağınız en soğuk gece olacak!" diye bağırdı.

Mürettebatımla birlikte teknemin altındaydım ve arkama baktığımda Shawn'ı SBG'nin sıcak kamyonunun arkasında gördüğümde rezil elik İskeleyle doğru gidiyordum. Teslim olmuştu. Birkaç dakika içinde zili üç kez çalar ve miğferini yere bırakırdı.

Dobbs'un savunmasında bu, Cehennem Haftası'nın bir kabusuydu. Bütün gün ve bütün gece yağmur yağdı, bu da asla ısınmadığın ve asla kurumadığın anlamına geliyordu. Ayrıca, komutanlardan birinin, sınıfın yemekteki krallar gibi beslenmemesi ve sulanmaması gerektiğine dair parlak bir fikri vardı. Bunun yerine, hemen hemen her öğün için bize soğuk MRE verildi. Bunun bizi daha da test edeceğini düşündüler. Daha çok gerçek dünyadaki bir savaş alanı durumu gibi yapın. Aynı zamanda kesinlikle hiçbir rahatlama olmadığı anlamına geliyordu ve yakacak bol kalori olmadan, kimsenin sıcak tutmak şöyle dursun, acıyı ve yorgunluğu atacak enerjiyi bulması bile zordu.

Evet, sefil bir durumdu, ama onu lanet olasıca sevdim. Bir adamın ruhunun yok edildiğini görmenin barbar güzelliğinden beslendim, ancak yeniden ayağa kalkıp yoluna çıkan her engeli aştım. Üçüncü turda, insan vücudunun neler kaldıracılabileceğini biliyordum. Ne alabileceğimi biliyordum ve o boktan besleniyordum. Aynı zamanda bacaklarım iyi hissetmiyordu ve dizim ilk günden beri havlıyordu. şimdiye kadar ağrı en az birkaç gün daha dayanabileceğim bir şeydi ama yaralanma düşüncesi tamamen farklıydı.

aklımdan çıkarmak zorunda kaldığım siktiğimin bir parçası. Sadece benim ve acının ve ıstırabın olduğu karanlık bir yere gittim. Sınıf arkadaşlarıma veya hocalarıma odaklanmadım. Tam mağara adamı oldum. O orospu çocuğunu atlatmak için ölmeye hazırdım.

Ben tek değildim. Çarşamba gecesi geç saatlerde, Cehennem Haftası'nın bitmesine otuz altı saat kala, Sınıf 235'te bir trajedi yaşandı. Her tekne mürettebatının sırtüstü yüzdüğü, bacakları birbirine kilitlendiği, tırtıl yüzmesi adı verilen bir evrim için havuzdaydık. gövdeler, bir zincir içinde. Konserde yüzmek için ellerimizi kullanmak zorunda kaldık.

Havuzda toplandık. Sadece yirmi altı adam kalmıştı ve birinin adı John Skop'tu. Bay Skop, 6'2" ve 225 poundda bir numuneydi, ancak o, nöbetten hastaydı ve bütün hafta boyunca tıbbi kontrollere girip çıktı. Yirmi beşimiz havuz güvertesinde nöbette, şişmiş, tahriş olmuş ve kanamış halde dururken, o soğukta döverek havuzun yanındaki merdivenlere oturdu. Donuyor gibi görünüyordu, ama teninden ısı dalgaları yayılıyordu. Vücudu tam gaz bir radyatördü. Onu on metre öteden hissedebiliyordum.

İlk Cehennem Haftamda çifte zatürre geçirmiştım ve nasıl görüldüğünü ve nasıl hissettirdiğini biliyordum. Alveolleri veya hava keseleri sıvıyla dolmuştu. Onları temizleyemediği için zar zor nefes alıyordu, bu da sorununu daha da kötüleştiriyordu. Zatürre kontrolsüz gittiğinde, ölümcül olabilen akciğer ödemeine yol açabilir ve o yolun yarısındaydı.

Tabii ki, tırtıl yüzerken bacakları gevşedi ve kurşunla doldurulmuş bir oyuncak bebek gibi havuzun dibine fırladı. Arkasından iki eğitimci atladı ve oradan bir kaos çıktı. Sağlık görevlileri Bay Skop'u diriltmeye çalışırken, bizi sudan çıkarmamızı emrettiler ve arkamız havuza bakacak şekilde çit boyunca sıraya dizdiler. Her şeyi duyduk ve şansının kaçtığını biliyorduk. Beş dakika sonra hala nefes almıyordu ve soyunma odasına gitmemizi istediler. Bay Skop hastaneye nakledildi ve bize BUD/S sınıfına geri dönmemiz söylendi. Henüz bilmiyorduk ama Cehennem Haftası çoktan bitmişti. Dakikalar sonra SBG içeri girdi ve haberi soğukkanlılıkla ilettiler.

"Bay. Üsküp öldü" dedi. Odanın durumunu aldı. Sözleri, zaten bıçak sırtında olan erkekler için toplu bir yumruk olmuştu.

neredeysse bir hafta uyku ve rahatlama olmadan. SBG umursamadı. "Bu, içinde yaşadığın dünya. Senin iş kolunda ölen ilk kişi değil ve son da olmayacak." Bay Skop'un oda arkadaşına baktı ve "Mr. Moore, onun hiçbir şeyini çalma." Sonra sanki başka bir boktan günmüş gibi odadan çıktı.

Keder, mide bulantısı ve rahatlama arasında bölünmüş hissettim. Bay Skop'un ölmesine üzüldüm ve midem bulandı, ama Cehennem Haftası'ndan sağ kurtulduğumuz için hepimiz rahatladık, ayrıca SBG'nin bunu ele alma şekli dümdüzdü, saçmalık yok ve tüm SEAL'lerin onun gibi olup olmadığını düşündüğümü hatırlıyorum, Bu kesinlikle benim için dünya olurdu. Karışık duygular hakkında konuşun.

Bakın, çoğu sivil, yapmak için eğitildiğimiz işi yapmak için belirli bir düzeyde duyarsızlığa ihtiyacınız olduğunu anlamıyor. Acımasız bir dünyada yaşamak için soğukkanlı gerçekleri kabul etmelisiniz. İyi olduğunu söylemiyorum. Bununla mutlaka gurur duymuyorum. Ama özel hareket duygusuz bir dünyadır ve duygusuz bir zihin gerektirir.

Cehennem Haftası otuz altı saat erken bitmişti. Öğütücü'de pizza ya da kahverengi gömlek töreni yoktu ama olası 156 kişiden yirmi beşi bunu başarmıştı. Bir kez daha, birkaç kişiden biriydim ve bir kez daha Pillsbury'deki bir hamur çocuğu gibi şişmişim ve yirmi bir haftalık eğitimden sonra koltuk değneklerindeydim. Patellam sağlamdı ama iki bacağımda küçük kırıklar vardı. Daha da kötüleşiyor. Eğitimciler, Cehennem Haftası'nı erken aramaya zorlandıkları için huysuz davrandılar, bu yüzden yürüyüş haftasını sadece kırk sekiz saat sonra bitirdiler. Akla gelebilecek her ölçüyle sikildim. Bileğimi hareket ettirdiğimde, inciklerim harekete geçti ve yakıcı bir ağrı hissettim, bu da anıtsal bir sorundu çünkü BUD/S'de tipik bir hafta altmış mil kadar koşmayı gerektiriyordu. Bunu iki kırık incik üzerinde yaptığınızı hayal edin.

Sınıf 235'teki adamların çoğu Coronado'daki Deniz Özel Harp Komutanlığı'nda yaşıyordu. Yaklaşık yirmi mil uzakta, hamile karım ve üvey kızımın paylaştığım Chula Vista'da küf sorunu olan aylık 700 dolarlık bir stüdyo dairede yaşıyordum. O hamile kaldıktan sonra, Pam ve ben yeniden evlendik, yeni bir Honda Pasaportu finanse ettim - bu da bana kabaca 60.000 dolar borç verdi - ve üçümüz ailemizi yeniden başlatmak için Indiana'dan San Diego'ya gittik. Bir takvim yılında ikinci kez Cehennem Haftası'ndan yeni kurtulmuştum ve bebeğimizi mezuniyete doğru doğurmaya hazırdı, ama hiçbir şey yoktu.

kafamda veya ruhumda mutluluk. Nasıl olabilir? Satın alınabilirliğin sınırındaki bir bok çukurunda yaşıyorduk ve vücudum bir kez daha kırıldı. Eğer bunu başaramazsam, kirayı bile karşılayamaz, her şeye yeniden başlamam ve yeni bir iş bulmam gerekecekti. Bunun olmasına izin veremezdim ve izin veremezdim.

Birinci Aşama'nın yoğun bir şekilde yeniden başlamasından önceki gece, kafamı traş ettim ve yansımama baktım. Neredeyse iki yıl boyunca, acıyı aşırı derecede çekiyordum ve daha fazlası için geri geliyordum. Sadece başarısızlıkta diri diri gömülmek için hücumlarda başarılı olmuştum. O gece, ilerlemeye devam etmeme izin veren tek şey, yaşadığım her şeyin zihnime duygusuz kalmasına yardımcı olduğu bilgisiydi. Soru şuydu, duygusuz ne kadar kalındı? Bir adam ne kadar acıya dayanabilir? İçimde kırık bacaklar üzerinde koşmak var mıydı?

Ertesi sabah 3:30'da uyandım ve üsse sürdüm. Topallayarak ekipmanlarımızı sakladığımız BUD/S kafesine gittim ve bir banka oturdum ve sırt çantamı ayaklarıma düşürdüm. İçeride ve dışarıda cehennem gibi karanlıktı ve yapayalnızdım. Dalış çantamı kazarken uzaktan dalga dalga seslerini duyabiliyordum. Dalış teçhizatımın altında iki rulo koli bandı gömülüydü. Planımın ne kadar çılgınca olduğunu bildiğimden onları yakaladığımda sadece başımı sallayıp inanamayarak gülümseyebildim.

Sağ ayağımın üzerine dikkatlice kalın siyah bir tüp çorap çektim. Kaval kemiği dokunulamayacak kadar hassastı ve ayak bileği eklemindeki en ufak bir seğirme bile ıstırap ölçeğinde yüksek bir seviyede kaydedildi. Oradan bandı topuğumun etrafına doladım, sonra ayak bileğimin üzerinden ve tekrar topuğuma kadar indim, sonunda tüm alt bacağım ve ayağım sıkıca sarılana kadar hem ayağımdan hem de baldırımdan yukarı doğru hareket ettim. Bu sadece ilk ceketti. Sonra başka bir siyah tüp çorap giydim ve ayağımı ve bileğimi aynı şekilde bantladım. İşim bittiğinde, iki kat çorap ve iki kat bantlıydım ve ayağım bota bağlandığında, ayak bileğim ve kaval kemiğim korundu ve hareketsiz hale getirildi. Memnun kaldım, sol ayağımı kaldırdım ve bir saat sonra sanki iki alt bacağım da yumuşak atışlara batmış gibiydi. Yürümek hala acıtıyor, ama bileğim hareket ettiğinde hissettiğim işkence daha tolere edilebilirdi. Ya da en azından ben öyle düşündüm. Kaçmaya başladığımızda kesin olarak öğrenecektim.

O günkü ilk antrenmanımız ateşle denememdi ve kalça fleksörlerimle koşmak için elimden gelenin en iyisini yaptım. Genellikle ayaklarımızın ve alt bacaklarımızın ritmi yönlendirmesine izin veririz. Bunu tersine çevirmek zorundaydım. Her hareketi izole etmek ve bacaklarımda kalçadan aşağı hareket ve güç oluşturmak yoğun bir odaklanma gerektirdi ve ilk otuz dakika boyunca ağrı hayatımda hissettiğim en kötü şeydi. Bant tenimi keserken, çarpma kıvrak baldırlarıma acı şok dalgaları gönderdi.

Ve bu, beş ay boyunca sürekli acı çekmeyi vaat eden ilk koşuydu. Her gün bundan kurtulmak mümkün müydü? Bırakmayı düşündüm. Başarısızlık benim geleceğim olsaydı ve hayatımı tamamen yeniden düşünmek zorunda olsaydım, bu alıştırmamanın amacı neydi? Kaçınılmaz olanı neden geciktirelim? kafayı mı yedim? Her düşünce aynı eski basit soruya indirgendi: neden?

"Başarısızlığı garantilemenin tek yolu hemen şimdi bırakmaktır, orospu çocuğu!" Kendi kendime konuşuyordum artık. Aklımı ve ruhumu ezen ıstırabın gürültüsüne sessizce çığlık atıyordum. "Acıyı çek, yoksa sadece senin başarısızlığın olmayacak. Bu, ailenizin başarısızlığı olacak!"

Bunu gerçekten başarabilirsem hissedeceğim duyguyu hayal ettim. Bu görevi tamamlamak için gereken acıya dayanabilseydim. Daha fazla acı yağmadan ve içimde bir tayfun gibi dönmeden önce bu bana yarım mil daha kazandırdı.

"İnsanlar BUD/S'yi sağlıklı geçirmekte zorlanıyor ve siz bunu kırık bacaklarla geçiriyorsunuz! Bunu başka kim düşünebilir ki?" Diye sordum. "Başka kim iki değil, kırık bir bacak üzerinde bir dakika bile koşabilir ki? Sadece Goggins! İşinde yirmi dakikasın, Goggins! Sen kahrolası bir makinesin! Şu andan sonuna kadar attığın her adım seni daha da zorlaştıracak!"

Bu son mesaj, kodu bir şifre gibi kırdı. Nasırlı zihnim benim ileri biletimdi ve kırık dakikada dikkate değer bir şey oldu. Ağrı, gelgit seviyesine geriledi. Bant gevşemişti, bu yüzden cildimi kesmedi ve kaslarım ve kemiklerim biraz vurmaya yetecek kadar sıcaktı. Ağrı gün boyunca gelip geçerdi, ama çok daha kolay yönetilebilir hale geldi ve ağrı ortaya çıktığında söyledim.

Kendim, ne kadar sert olduğumun ve ne kadar sertleştiğimin kanıtıydı.

Her gün aynı ritüel kendini gösterdi. Erken geldim, ayaklarımı bantladım, otuz dakika boyunca aşırı acıya katlandım, kendimle konuştum ve hayatta kaldım. Bu, sen yapana kadar sahte bir saçmalık değildi. Bana göre, her gün kendimi böyle bir şeye sokmaya istekli görünmem *oldu*gerçekten şaşırtıcı. Hocalar da beni bunun için ödüllendirdi. Dört tur yüzebilir miyim diye ellerimi ve ayaklarımı bağlayıp beni havuza atmayı teklif ettiler. Daha doğrusu teklif etmediler. ısrar ettiler. Bu, Drown Proofing olarak adlandırmayı sevdikleri evrimin bir parçasıydı. Ben buna kontrollü boğulma demeyi tercih ettim!

Ellerimiz arkamızda ve ayaklarımız arkamızda bağlıyken yapabileceğimiz tek şey yunus tekmesi ydi ve sınıfımızdaki Michael Phelps gen havuzundan çekilmiş gibi görünen bazı deneyimli yüzücülerin aksine, benim yunus vuruşum sabit bir sallanan ata benziyordu ve yaklaşık olarak aynı itici gücü sağlıyordu. Sürekli nefes nefese kalıyordum, yüze ye yakın durmak için savaşıyordum, tavuk nefes almak için başımı suyun üzerinde boynunu büküyor, sadece batıyordum ve sert tekmeler atıyordum, boş yere ivme bulmaya çalışıyordum. Bunun için pratik yapmıştım. Haftalarca havuza vurdum ve hatta biraz yüzdürme sağlamak için onları niformamın altına saklayıp saklayamayacağımı görmek için dalgıç şortlarıyla deneyler yaptım. UDT şortun altına bebek bezi giyiyormuşum gibi gösterdiler ve yardımcı olmadılar,

Dalış aşaması olarak da bilinen İkinci Aşamada bir başka vahşi sualtı evrimi yaşadık. Yine, ne zaman yazsam kulağa cehennem gibi basit gelen su basmayı içeriyordu, ancak bu tatbikat için tam şarjlı, seksen litrelik ikiz tanklar ve on altı kiloluk bir ağırlık kemeri ile donatıldık. Yzgelerimiz vardı, ancak yzgelerle tekme atmak, ayak bileklerimiz ve inciklerimizdeki ağrıyı ve stresi artırdı. Su için bantlayamadım. Acıyı emmek zorunda kaldım.

Ondan sonra elli metre batmadan sırtüstü yüzmek zorunda kaldık. Sonra ters çevirin ve karnımızın üzerinde elli metre yüzün, tamamen doluyken bir kez daha yüzeyde kalın! Hiçbirini kullanmamıza izin verilmedi

yüzdürme cihazları ne olursa olsun ve başımızı dik tutmak boyunlarımızda, omuzlarımızda, kalçalarımızda ve alt sırtlarımızda yoğun ağrılara neden oldu.

O gün havuzdan gelen sesler asla unutamayacağım bir şey. Suda kalmaya ve nefes almaya yönelik umutsuz çabalarımız, korku, hayal kırıklığı ve çabanın duyulabilir bir karışımını çağırıyordu. Gıcırıyor, homurdanıyor ve nefes nefese kalmıştık. Boğuk çığlıklar ve tiz gıcırtilar duydum. Birkaç adam dibe battı, ağırlık kemerlerini çıkardı ve tanklarından kurtularak havuzun zeminine çarpmalarına izin verdi, sonra yüzeye fırladı.

İlk denemede sadece bir adam bu evrimi geçti. Herhangi bir evrimi geçmek için sadece üç şansımız var ve bunu geçmem üçünü de aldı. Son denememde, yine aşırı çalışan kalça fleksörlerimi kullanarak uzun, akıcı makas vuruşlarına odaklandım. zar zor başardım.

Üçüncü Aşamaya, San Clemente Adası'ndaki kara savaşı eğitim modülüne geldiğimizde, bacaklarım iyileşmişti ve mezuniyete yetişeceğimi biliyordum, ama sırf bu son tur olduğu anlamına gelmez. kolaydı. The Strand'deki ana BUD/S yerleşkesinde, bir sürü göz kamaştırıcı görünüm elde edersiniz. Her kesimden memurlar antrenmanı izlemek için dururlar, bu da eğitmenlerin omuzlarının üzerinden bakan insanlar olduğu anlamına gelir. Adada sadece sen ve onlar var. Kötü olmakta özgürler ve merhamet göstermiyorlar. İşte tam da bu yüzden adayı sevdim!

Bir öğleden sonra, bitki örtüsü ile uyum içinde olan saklanma alanları inşa etmek için iki ve üç kişilik ekiplere ayrıldık. O zamana kadar sona geliyorduk ve herkes öldürücü bir haldeydi ve korkusuzdu. Çocuklar ayrıntılara dikkat ederek özensizleşiyorlardı ve eğitmenler kızıyordu, bu yüzden bize klasik bir dayak atmak için herkesi bir vadiye çağırdılar.

Şınav, mekik, çarpıntı vuruşları ve sekizli vücut geliştiriciler (gelişmiş burpeler) bolca olurdu. Ama önce bize diz çökmemizi ve ellerimizle belirsiz bir süre boyuna kadar gömecek kadar büyük delikler kazmamızı söylediler. Eğitmenlerden biri bana işkence etmek için yeni, yaratıcı bir yol bulduğunda kızımla gülümsüyordum ve derinlere iniyordum.

"Goggins, kalk. Bu boku çok seviyorsun." Güldüm ve kazmaya devam ettim ama o ciddiydi. Kalk dedim, Goggins. çok fazla oluyorsun

Zevk."

Ayağa kalktım, kenara çekildim ve sonraki otuz dakika boyunca sınıf arkadaşlarımdan bensiz acı çekmesini izledim. O andan itibaren öğretmenler, beni dövölmelerine dahil etmeyi bıraktılar. Sınıfa şınav çekmesi, mekik çekmesi veya ıslanıp kuma batması emredildiğinde, beni her zaman dışlardı. Sonunda tüm BUD/S ekibinin iradesini kırmış olmayı bir gurur kaynağı olarak kabul ettim ama aynı zamanda dayakları da kaçırdım. Çünkü onları zihnimi katılaştırmak için fırsatlar olarak gördüm. Artık benim için bitmişlerdi.

Öğütücünün birçok Navy SEAL eğitiminin merkezinde yer aldığı düşünöölürse, BUD/S mezuniyetinin burada yapıldığı mantıklıdır. Aileler uçuyor. Babalar ve kardeşler göğüslerini şişiriyor; anneler, eşler ve kız arkadaşların hepsi bitti ve muhteşem bir şekilde öldüler. 235. Sınıf mezunları, deniz melteminde dalgalanan devasa bir Amerikan bayrağının altında beyaz elbiselerimizle toplanırken, acı ve sefalet yerine, o asfalt parçasındaki gülümsemeler vardı. Sağımızda 130 sınıf arkadaşının ordudaki tartışmasız en zorlu eğitimden çıkmak için çaldığı kötü şöhretli zil vardı. Her birimiz ayrı ayrı tanıştırıldık ve kabul edildik. Adım söylendiğinde annemin gözleri sevinçten yaşlarla doldu ama garip bir şekilde üzüntü dışında pek bir şey hissetmiyordum.



BUD/S mezuniyetinde annem ve ben

Öğütücü'de ve daha sonra Coronado şehir merkezindeki SEAL barı olan McP's'de takım arkadaşlarım aileleriyle fotoğraf çekmek için bir araya geldiklerinde gururla parladılar. Barda, herkes sarhoş olup sanki bir şey kazanmış gibi cehennemi yükseltirken müzik patladı. Ve dürüst olmak gerekirse, bu bok beni rahatsız etti. Çünkü BUD/S'nin gidişine üzüldüm.

SEAL'lere ilk kilitlendiğimde, beni ya tamamen yok edecek ya da kırılmaz yapacak bir arena arıyordum. BUD/S bunu sağladı. Bana insan zihninin neler yapabileceğini ve daha önce hiç hissetmediğim kadar acı çekmek için onu nasıl kullanacağımı gösterdi, böylece mümkün olduğunu asla bilmediğim şeyleri başarmayı öğrenebilirdim. Kırık bacaklar üzerinde koşmak gibi. Mezun olduktan sonra imkansız görevlerin peşinden koşmaya devam etmek benim elimdeydi çünkü Navy SEAL tarihinde otuz altıncı Afrika kökenli Amerikalı BUD/S mezunu olmak bir başarı olsa da, olasılıklara meydan okuma arayışım daha yeni başlamıştı!

MÜCADELE #5

Görselleştirme zamanı! Yine, ortalama bir insan saatte 2.000-3.000 düşünce düşünür. Değiştiremeyeceğin saçmalıklara odaklanmak yerine, yapabileceğin şeyleri görselleştirmeyi hayal et. Yolunuzdaki herhangi bir engeli seçin veya yeni bir hedef belirleyin ve üstesinden gelmeyi veya başarmayı hayal edin. Herhangi bir zorlu faaliyete girmeden önce, başarımın nasıl görüldüğü ve nasıl hissettirdiğinin bir resmini çizerek başlarım. Bunu her gün düşüneceğim ve bu duygu antrenman yaparken, yarışırken veya seçtiğim herhangi bir görevi üstlenirken beni ileriye taşıyor.

Ancak görselleştirme, sadece bir kupa töreninin hayalini kurmakla ilgili değildir. - gerçek veya mecazi. Ayrıca ortaya çıkması muhtemel zorlukları görselleştirmeli ve bu sorunlara nasıl saldıracağınızı belirlemelisiniz. Bu şekilde yolculukta mümkün olduğunca hazırlıklı olabilirsiniz. Şimdi bir yaya yarışına gittiğimde, önce tüm parkuru sürüyorum, başarıyı ve aynı zamanda düşünce sürecimi kontrol etmeme yardımcı olan potansiyel zorlukları da görselleştiriyorum. Her şeye hazırlanamazsınız, ancak önceden stratejik görselleştirmeye girerseniz, olabildiğince hazırlıklı olursunuz.

Bu aynı zamanda basit soruları yanıtlamaya hazır olmak anlamına da gelir. Bunu neden yapıyorsun? Sizi bu başarıya doğru iten nedir? Yakıt olarak kullandığın karanlık nereden geliyor? Aklınızı ne nasır tuttu? Bir acı ve şüphe duvarına çarptığınızda bu cevapların parmaklarınızın ucunda olması gerekecek. İlerlemek için karanlığınızı kanalize etmeniz, ondan beslenmeniz ve nasırlı zihninize yaslanmanız gerekecek.

Unutmayın, görselleştirme asla geri alınan işi telafi etmeyecektir. Yalanları görselleştiremezsiniz. Basit soruları cevaplamak ve akıl oyununu kazanmak için kullandığım tüm stratejiler, işe koyduğum için etkili oluyor. Madde üzerinde zihinden çok daha fazlasıdır. Acıyı her gün gününüze planlamak için amansız bir öz disiplin gerekir, ancak bunu yaparsanız, o acının diğer ucunda sizi bekleyen başka bir hayatın olduğunu göreceksiniz.

Bu meydan okuma fiziksel olmak zorunda değildir ve zafer her zaman ilk sırada yer aldığınız anlamına gelmez. Bu, yaşam boyu süren bir korkunun veya geçmişte teslim olmanıza neden olan herhangi bir engelin sonunda üstesinden geldiğiniz anlamına gelebilir. Her ne ise, dünyaya kendi hikayeni nasıl yarattığınızla ilgili hikayeni anlat.
zırhlı akıl ve sizi nereye götürdüğü.

BÖLÜM ALTI

BİR KUPA İLE İLGİLİ DEĞİL

EYARIŞLA İLGİLİ HER ŞEY DAHA İYİ GİYİYORDU ben UMUT OLABİLİRDİ.

Gökyüzünde güneşin ısını köreltmeye yetecek kadar bulut vardı, ritmim yakındaki San Diego Marina'ya demirleyen yelkenlilerin gövdelerine çarpan yumuşak gelgit kadar sabitti ve bacaklarım ağır gelse de, bu böyle olacaktı. önceki gece “inceltme” planımı göz önünde bulundurarak bekleniyordu. Ayrıca, dokuzuncu turumu -dokuzuncu milimi- sadece bir saatte tamamlamak ve yirmi dört saatlik bir yarışa dönüşmek için bir virajı döndüğümde gevşemiş gibiydiler.

İşte o zaman San Diego One Day'in yarış direktörü John Metz'i başlangıç-bitiş çizgisinde bana bakarken gördüm. Her yarışmacıya zamanlarını ve genel alandaki konumlarını bildirmek için beyaz tahtasını tutuyordu. Beşinci sıradaydım, bu da kafasını karıştırdı. Ne yaptığımı bildiğimi, tam da olmam gereken yerde olduğum konusunda onu rahatlatmak için sert bir başımı salladım.

O pisliği gördü.

Metz eski bir askerdi. Her zaman kibar ve yumuşak huylu. Onu korkutabilecek pek bir şey yokmuş gibi görünüyordu ama aynı zamanda heybesinde üç elli millik yarışı olan deneyimli bir ultra maratoncuydu. Yedi kez yüz mile ulaşmış ya da zirveye ulaşmıştı ve elli yaşındayken yirmi dört saatte kişisel olarak en iyi 144 mil'e ulaşmıştı! Bu yüzden endişeli görünmesi benim için bir anlam ifade ediyordu.

Saatimi kontrol ettim, göğsüme taktığım bir kalp atış hızı monitörüyle senkronize oldum. Nabzım sihirli sayı çizgimi aştı: 145. Birkaç gün önce koşardım

Deniz Özel Harp Komutanlığı'ndaki eski BUD/S eğitmenim SBG'ye. Çoğu SEAL, konuşlandırmalar arasında eğitmen olarak rotasyon yapıyor ve SBG ve ben birlikte çalıştık. Ona San Diego One Day'den bahsettiğimde, hızımı ölçmek için bir kalp atış hızı monitörü takmamda ısrar etti. SBG, performans ve iyileşme söz konusu olduğunda büyük bir inekti ve birkaç formül çizmesini izledim, sonra bana döndü ve "Nabzını 140 ile 145 arasında sabit tut ve altın olacaksın" dedi. Ertesi gün bana yarış günü hediyesi olarak bir kalp atış hızı monitörü verdi.

Bir Donanma Mührü'nü ceviz gibi kırabilecek, çiğneyip tükürebilecek bir rotayı işaretlemek için yola çıkarsanız, San Diego'nun Hospitality Point'i kesmezdi. Arazi hakkında konuşuyoruz, o kadar vanilya düpedüz sakın. Turistler, San Diego'nun Mission Körfezi'ne dökülen muhteşem yat limanının manzarasını görmek için yıl boyunca inerler. Yol neredeyse tamamen pürüzsüz asfalt ve mükemmel düz, standart bir banliyö araba yolunun eğimi ile yedi metrelik kısa bir yokuştan tasarruf ediyor. Bakımlı çimenler, palmye ağaçları ve gölge ağaçları vardır. Hospitality Point o kadar davetkar ki, engelliler ve nekahat dönemindeki insanlar, her zaman öğleden sonraları rehabilitasyon yürüyüşü için yürüyüşçüleriyle birlikte oraya gidiyorlar. Ama John Metz'in kolay, bir millik rotasını tebeşirledikten sonraki gün, burası benim tamamen yıkımının sahnesi oldu.

Bir çöküşün geleceğini bilmeliydim. 12 Kasım 2005'te sabah saat 10'da koşmaya başladığımda, altı ayda bir milden fazla koşmamıştım, ancak spor salonuna gitmeyi hiç bırakmadığım için formda gibi görünüyordum. O yılın başlarında SEAL Team Five ile ikinci konuşlandırmamda Irak'ta görev yaparken, ciddi güç kaldırmaya geri dönmüştüm ve tek kardiyo dozum haftada bir eliptikte yirmi dakikaydı. Demek istediğim, kardiyovasküler zindeliğim tam bir şakaydı ve yine de yirmi dört saatte yüz mil koşmayı denemenin harika bir fikir olduğunu düşündüm.

Tamam, her zaman boktan bir fikirdi, ama yapılabilir olduğunu düşündüm çünkü yirmi dört saatte yüz mil, mil başına on beş dakikadan daha az bir hız gerektiriyor. Eğer gelirse, o kadar hızlı yürüyebileceğimi düşündüm. Yalnız ben yürümedim. Yarışın başlangıcında o korna çaldığında, sıcak bir şekilde kalktım ve sürünün önüne yakınlaştım. Yarış günü hedefin ortalığı havaya uçurmaksa, kesinlikle doğru hareket.

Ayrıca, tam olarak dinlenmiş olarak gelmedim. Yarıştan önceki gece, işten sonra üssün dışına çıkarken SEAL Team Five spor salonunun önünden geçtim ve her zaman yaptığım gibi kimin peşinden gittiğini görmek için içeri baktım. SBG içeride ısınıyordu ve seslendi.

"Goggins," dedi, "hadi biraz çelik çalalım!" Güldüm. Bana baktı. "Biliyorsun, Goggins," dedi bir adım daha yaklaşarak, "Vikingler kahrolası bir köye baskın yapmaya hazırlanırken ve onlar lanet olası geyik derilerinden ve pisliklerinden yapılmış kahrolası çadırlarında kahrolası ormanda kamp kurduklarında, etrafta oturuyorlardı. bir kamp ateşi, sence demişler mi, *Hey, biraz bitki çayı içelim ve erken bir gece diyelim?* Yoksa daha çok benziyorlardı, *Lanet olsun, biraz mantardan yapılmış votka içip sarhoş olacağız.*, yani ertesi sabah akşamdan kalma ve sinirli olduklarında, bazı insanları boğazlamak için ideal bir ruh halinde olacaklar mıydı?"

SBG istediği zaman komik bir orospu çocuğu olabiliyordu ve seçeneklerimi göz önünde bulundurarak kararsız kaldığımı görebiliyordu. Bir yandan, bu adam her zaman benim BUD/S eğitmenim olacaktı ve hala zor, hırslı ve her gün SEAL ahlakını yaşayan birkaç eğitmenden biriydi. Onu her zaman etkilemek isteyeceğim. İlk 100 millik yarışımdan önceki gece ağırlık kaldırmak, kesinlikle o mazoşist orospu çocuğunu etkileyecekti. Ayrıca, mantığı bana biraz saçma geldi. Zihnimi savaşa hazır hale getirmem gerekiyordu ve ağır kaldırmak benim, tüm acını ve sefaletini üzerime al, gitmeye hazırım deme şeklim olurdu! Ama dürüst olmak gerekirse, yüz mil koşmadan önce bunu kim yapar?

Başımı inanamayarak salladım, çantamı yere fırlattım ve ağırlıkları kaldırmaya başladım. Hoparlörlerden gelen ağır metal sesiyle, iki boğumlu sürtük bir araya gelerek siktir olup gittiler. Çalışmalarımızın çoğu, uzun ağız kavgası setleri ve 315 pound'da ölü asansörler de dahil olmak üzere bacaklara odaklandı. Arada 225'e bastık. Bu gerçek bir güç kaldırma seansıydı ve sonrasında bankta yan yana oturduk ve dörtlü ve hamstringlerimizin titremesini izledik. Çok komikti... ta ki olmayana kadar.

Ultra koşu o zamandan beri en azından biraz ana akım haline geldi, ancak 2005'te çoğu ultra yarış - özellikle San Diego One Day - oldukça belirsizdi ve hepsi benim için yeniydi. Çoğunluk düşündüğünde

ultraslar uzak vahŖi doğada iz koŖularını hayal ederler ve genellikle devre yarıŖlarını hayal etmezler, ancak San Diego One Day'de sahada bazı ciddi koŖucular vardı.

Bu, Amerikan Ulusal 24 Saatlik Ŗampiyonasıydı ve ülkenin dört bir yanından gelen sporcular bir kupa, podyumda bir yer ve 2.000 \$'lık mütevazı kazanan her Ŗeyi alır nakit ödölü umuyordu. Hayır, bu kurumsal sponsorluğun tadını çıkaran yaldızlı bir etkinlik değildi, ancak ABD ultra mesafe milli takımı ile Japonya'dan bir takım arasındaki bir takım yarıŖmasının sitesiydi. Her iki taraf, her biri yirmi dört saat koŖan dört erkek ve dört kadından oluŖan ekipler oluŖturdu. Sahadaki en iyi bireysel sporculardan biri de Japonya'dandı. Adı Bayan Inagaki'ydi ve erkenden o ve ben ayak uydurduk.



San Diego 100 sırasında Bayan Inagaki ve ben

SBG o sabah karısı ve iki yaŖındaki oğluyla beni neŖelendirmek için geldi. Yeni karım Kate ile kenarda toplandılar.

birkaç ay önce evlendim, Pam'den ikinci boşanmamın kesinleşmesinden iki yıldan biraz fazla bir süre sonra. Beni gördüklerinde gülmekten kendilerini alamadılar. Sadece önceki gece yaptığımız antrenmandan dolayı SBG hala dövüldüğü için ve burada yüz mil koşmaya çalıştığım için değil, aynı zamanda ne kadar uygunsuz görüldüğüm için. Kısa bir süre önce SBG ile bu konuyu konuştuğumda sahne onu hala güldürdü.

SBG, "Yani ultra maratoncular biraz tuhaf, değil mi?" dedi SBG, "ve o sabah sanki bütün bu sıska götler vardı, üniversite profesörü görünüyordu, lanet olası granola garipleri yiyor gibiydi ve bir de şuna benzeyen büyük bir siyah adam var. Raiders'dan lanet olası bir defans oyuncusu, bu pistte koşarak gömleği olmadan ortalığı ayağa kaldırdı ve anaokulunda dinlediğimiz o şarkıyı düşünüyorum...*bu şeylerden biri diğerine benzemiyor*. Bu lanet olası NFL linebacker'ını tüm bu sıska küçük ineklerle bu lanet yolda koşarken gördüğümde aklımdan geçen şarkı buydu. Demek istediğim, o koşucular sert orospu çocuklarıydı. Bunu onlardan almıyorum, ama hepsi beslenme ve bok konusunda süper klinikti ve sen sadece bir çift ayakkabı giy ve hadi gidelim dedin!

O yanlış değil. Yarış planımı pek düşünmedim. Bir gece önce Walmart'ta yumurtadan çıktım, burada Kate ve benim yarış sırasında kullanmamız için katlanır bir çim sandalye ve tüm gün boyunca yakıtımı aldım: bir kutu Ritz kraker ve iki dört paket Myoplex. Çok su içmedim. Elektrolit veya potasyum seviyelerimi düşünmedim ya da taze meyve yemedim. SBG geldiğinde bana bir paket Hostes çikolatalı çörek getirdi ve ben bunları birkaç saniye içinde yuttum. Yani, gerçekten kanatıyordum. Yine de on beş mil hızla beşinci sıradaydım, Metz giderek daha fazla gerginleşirken hala Bayan Inagaki'ye ayak uyduruyordum. Koşarak yanıma geldi ve etiketledi.

"Yavaşlamalısın David," dedi, "biraz daha tempolu ol."

Omuz silktim. "Bunu anladım."

O anda kendimi iyi hissettiğim doğru ama kabadayılığım aynı zamanda bir savunma mekanizmasıydı. O noktada yarışımı planlamaya başlarsam, büyüklüğünün kavranamayacak kadar büyük olacağını biliyordum. Lanet olası gökyüzü boyunca koşmam gerekiyordu sanki. İmkansız hissettirecekti. İçinde

Aklım, stratejim, olmam gereken yer olan anın düşmanıydı. Tercüme: ultras söz konusu olduğunda, lanet gibi yeşildim. Metz bana baskı yapmadı ama yakından takip etti.

Yirmi beş mili dört saatte bitirdim ve hâlâ yeni Japon arkadaşım ile koşan beşinci sıradaydım. SBG çoktan gitmişti ve Kate benim tek destek ekibimdi. Her kilometrede onu, o çimenlik sandalyeye dikilmiş, Myoplex'ten bir yudum ve cesaret verici bir gülümseme sunarak görürdüm.

Guam'da görevliyken daha önce sadece bir kez maraton koşmuştum. Gayriresmiydi ve bir SEAL arkadaşım ile oracıkta yaptığımız bir kursta koştum, ama o zamanlar mükemmel kardiyovasküler durumdaydım. Şimdi, burada hayatım boyunca sadece ikinci kez 26,2 mil hızla gidiyordum, bu sefer antrenmansızdım ve oraya vardığımda bilinen sınırların ötesine geçtiğimi fark ettim. yirmi saatim daha vardı ve neredeyse *üç maraton daha* gitmek. Bunlar anlaşılabilir ölçülerdi ve aralarında odaklanılacak geleneksel bir dönüm noktası yoktu. ben *oldu* gökyüzünde koşuyor. İşte o zaman bunun kötü bitebileceğini düşünmeye başladım.

Metz yardım etmeye çalışmaktan vazgeçmedi. Yanında koştuğu ve beni kontrol ettiği her kilometrede ve kim olduğumu, ona her şeyin kontrolüm altında olduğunu ve her şeyi çözdüğümü söyledim. Hangisi doğrudu. John Metz'in neden bahsettiğini bildiğini anladım.

Ah evet, acı gerçek oluyordu. Dördüzlerim zonkluyordu, ayaklarım tahriş olmuştu ve kanıyordu ve bu basit soru bir kez daha ön lobumda köpürüyordu. *Neden? Niye? Neden antrenman yapmadan yüzlerce kilometre koşasın ki? Bunu kendime neden yapıyordum?* Adil sorular, özellikle yarış gününden üç gün öncesine kadar San Diego One Day'i duymadığım için, ama bu sefer cevabım farklıydı. Kendi iblislerimle uğraşmak ya da herhangi bir şey kanıtlamak için Hospitality Point'te değildim. David Goggins'den daha büyük bir amaçla geldim. Bu kavga, bir zamanlar ve gelecekteki düşmüş takım arkadaşlarımla ve işler ters gittiğinde geride bıraktıkları ailelerle ilgiliydi.

Ya da en azından yirmi yedi kilometrede kendime böyle söyledim.

* * *

Haziran ayında Arizona, Yuma'daki ABD Ordusu Serbest Düşme okulunun son gününde, Afganistan'ın uzak dağlarında ölüme mahkûm bir operasyon olan Red Wings Operasyonu'nun haberini almıştım. Red Wings Operasyonu, Sawtalo Sar adlı bir bölgede büyüyen Taliban yanlısı bir güç hakkında istihbarat toplamakla görevli dört kişilik bir keşif göreviydi. Başarılı olursa, öğrendikleri önümüzdeki haftalarda daha büyük bir saldırı için strateji belirlemeye yardımcı olacaktır. Dört adamı da tanıyordum.

Danny Dietz benimle BUD/S Class 231'deydi. O da benim gibi yaralandı ve yuvarlandı. Görevin İKT'si Michael Murphy, yuvarlanmadan önce Sınıf 235'te benimle birlikteydi. Mezun olduğumda Matthew Axelson Hooyah Sınıfımdaydı (birazdan Hooyah Sınıfı geleneği hakkında daha fazla bilgi) ve Marcus Luttrell BUD/S aracılığıyla ilk kucağımda tanıştığım ilk insanlardan biriydi.

Eğitim başlamadan önce, gelen her BUD/S sınıfı bir parti verir ve halen BUD/S eğitiminde olan önceki sınıflardan öğrenciler her zaman davet edilir. Buradaki fikir, kahverengi gömleklerden mümkün olduğunca fazla bilgi toplamaktır, çünkü mezuniyet ve başarısızlık arasındaki tüm farkı yaratabilecek önemli bir evrimden geçmenize neyin yardımcı olabileceğini asla bilemezsiniz. Marcus 6'4", 225 pound ve benim gibi o kalabalığın içinde kaldı. Ben de daha büyük bir adamdım, o zamana kadar 210'a geri döndüm ve beni aradı. Bazı yönlerden tuhaf bir çifttik. Texas meralarından gelen sert bir balta sapıydı ve ben Indiana mısır tarlalarından kendi kendime mazoşisttim, ama iyi bir koşucu olduğumu duymuştu ve koşmak onun en büyük zayıflığıydı.

"Goggins, benim için herhangi bir ipucun var mı?" O sordu. "Çünkü bir bok için koşamam."

Marcus'un bir baş belası olduğunu biliyordum ama alçakgönüllülüğü onu gerçek yaptı. Birkaç gün sonra mezun olduğunda, onun Hooyah Sınıfıydık, bu da sipariş vermelerine izin verilen ilk insanlar olduğumuz anlamına geliyordu. Bu SEAL geleneğini benimsediler ve bize ıslanmamızı ve kumlanmamızı söylediler. Bir SEAL'in geçiş töreniydi ve bunu onunla paylaşmak bir onurdu. Ondan sonra uzun bir süre onu görmedim.

235. Sınıftan mezun olmak üzereyken onunla tekrar karşılaştığımı sandım ama bu, Matthew Axelson ile birlikte Hooyah Sınıfım, Sınıf 237'nin bir parçası olan ikiz kardeşi Morgan Luttrell'di. Biraz şiirsel adalet emredebilirdik, ama mezun olduktan sonra, sınıflarına ıslanıp kuma gitmelerini söylemek yerine, kendimizi beyaz elbiselerimizle sörfe koyduk!

Bununla bir ilgim vardı.

Donanma SEAL'lerinde, ya diğer SEAL'lere talimat vererek ya da okulda kendi başınıza, becerileri öğrenerek veya mükemmelleştirerek sahada konuşlandırılır ve faaliyet gösterirsiniz. Çoğundan daha fazla askeri okulda dolaşıyoruz çünkü hepsini yapmak için eğitildik, ama BUD/S'den geçtiğimde serbest düşmeyi öğrenmedik. Paraşütlerimizi otomatik olarak dağıtan statik hatlardan atlادık. O zamanlar ABD Ordusu Serbest Düşme Okulu'na katılmak için seçilmeniz gerekiyordu. İkinci müfrezemden sonra SEAL'lerin elit bir birimi olan Deniz Özel Harp Geliştirme Grubu'na (DEVGRU) kabul edilmek için eğitim aşamalarından biri olan Yeşil Ekip'e alındım. Bu benim serbest düşüş kalifiye olmamı gerektiriyordu. Ayrıca yükseklik korkumla mümkün olan en çatışmacı şekilde yüzleşmemi gerektiriyordu.

2005 yılında Morgan ile yeniden bağlantı kurduğum Kuzey Carolina, Fort Bragg'ın sınıflarında ve rüzgar tünellerinde başladık. On beş fit yüksekliğindeki bir rüzgar tüneline basınçlı hava yatağında yüzerken, doğru vücut pozisyonunu, nasıl olduğunu öğrendik. sola ve sağa kaydırmak ve ileri ve geri itmek için. Avucunuzun hareket etmesi çok küçük hareketler gerektirir ve kontrolden çıkmaya başlamak kolaydır, bu asla iyi değildir. Herkes bu inceliklerde ustalaşamaz, ancak ilk eğitim haftasından sonra Fort Bragg'dan ayrılabilen ve gerçekten atlamaya başlamak için Yuma'nın kaktüs tarlalarındaki bir uçak pistine giden bizler.

Morgan ve ben, yazın 127 derecelik çöl sıcaklığında dört hafta boyunca birlikte çalıştık ve takıldık. 12.500 ile 19.000 feet arasında değişen irtifalardan C130 nakliye jetlerinden onlarca atlayış yaptık ve yüksek irtifadan son hızla yeryüzüne inmenin getirdiği adrenalin ve paranoya dalgalanması gibisi yok. Her zıpladığımızda, yüksek irtifadan ani bir sıçramadan sağ kurtulan ve onunla lise öğrencisiyken tanıştığım da bana bu yolda ilham veren Pararescuman Scott Gearen'ı düşünmeden edemedim. O benim için sürekli bir varlıktı

o çölde ve uyarıcı bir hikaye. Herhangi bir atlamada bir şeylerin korkunç bir şekilde ters gidebileceğinin kanıtı.

Yüksek irtifadan ilk kez uçaktan atladığımda hissettiğim tek şey aşırı korkuydu ve gözlerimi altimetreden ayıramıyordum. Atlamayı kucaklayamadım çünkü korku aklımı tıkamıştı. Tek düşünebildiğim, gölgeliğimin açılıp açılmayacağıydı. Serbest düşüşün inanılmaz heyecan verici yolculuğunu, ufka karşı boyanmış dağların güzelliğini ve engin gökyüzünü özlüyordum. Ama riske koşullandıkça, aynı korkuya karşı toleransım arttı. Her zaman oradaydı, ama rahatsızlığa alışmışım ve çok geçmeden birden fazla görevi bir sıçramada halledebildim ve anın da değerini anladım. Yedi yıl önce, fast food mutfaklarında ve haşereleri zapt eden açık çöp bidonlarında dolaşıyordum. Şimdi lanet olası uçuyordum!

Yuma'daki son görev, tam sette bir gece yarısı atlamasıydı. Elli kiloluk bir sırt çantasıyla tartıldık, serbest düşüş için bir tüfek ve oksijen maskesi ile bağlandık. Ayrıca C-130'un arka rampası açıldığında zifiri karanlık olduğu için bir gereklilik olan kimyasal ışıklarla donatıldık.

Hiçbir şey göremiyorduk, ama yine de o aysız gökyüzüne atladık, sıra sıra sekizimiz, birbiri ardına. Bir ok oluşturmamız gerekiyordu ve ben büyük tasarımda yerimi almak için gerçek dünyadaki rüzgar tüneline manevra yaparken, tek görebildiğim, mürekkep hokkası gökyüzünde kuyruklu yıldızlar gibi çizgi çizen yön değiştiren ışıklardı. Rüzgar beni delip geçerken gözlüğüm buğulandı. Tam bir dakika düştük ve paraşütlerimizi yaklaşık 4.000 fitte açtığımızda, baskın ses tam bir kasırgadan ürkütücü bir sessizliğe dönüştü. O kadar sessizdi ki kalbimin göğüs kafesimde attığını duyabiliyordum. Kahrolası bir mutluluktan ve hepimiz güvenli bir şekilde indiğimizde, serbest düşüşe hak kazandık! O anda Afganistan dağlarında Marcus ve ekibinin yaşamları için topyekün bir savaşa kilitlendiğini bilmiyorduk.

Yuma ile ilgili en iyi şeylerden biri, korkunç bir hücre servisiniz olması. Mesajlaşma veya telefonda konuşma konusunda pek iyi değilim, bu yüzden bu bana dört hafta huzur verdi. Herhangi bir askeri okuldan mezun olduğunuzda, yaptığınız son şey, sınıfınızın kullandığı tüm alanları sanki hiç orada değilmişsiniz gibi temizlemektir. Benim

Temizlik görevlisi, Yuma'da cep telefonu servisi olan tek yerlerden biri olan banyolardan sorumluydu ve içeri girer girmez telefonumun patladığını duyabiliyordum. Red Wings Operasyonu'nun kötüye gittiğiyle ilgili metin mesajları yağdı ve onları okurken ruhum parçalandı. Morgan henüz bu konuda hiçbir şey duymamıştı, ben de dışarı çıktım, onu buldum ve ona haberi verdim. Yaptım zorundaydım. Marcus ve ekibinin tamamı MIA'ydı ve KIA olduğu varsayıldı. Başını salladı, bir an düşündü ve "Kardeşim ölmedi" dedi.

Morgan, Marcus'tan yedi dakika daha büyük. Çocukken birbirlerinden ayrılamazlardı ve ilk kez bir günden uzun süre ayrı kalışları Marcus'un donanmaya katıldığı zamandı. Morgan, katılmadan önce üniversiteyi seçti ve Marcus'un Cehennem Haftası boyunca dayanışma içinde her zaman ayakta kalmaya çalıştı. Bu duyguyu paylaşmak istiyordu ve buna ihtiyacı vardı ama Cehennem Haftası simülasyonu diye bir şey yok. Bunu bilmek için içinden geçmek zorundasın ve hayatta kalanlar sonsuza dek değişti. Aslında, Marcus'un Cehennem Haftası'ndan kurtulmasından sonraki ve Morgan'ın kendisinin bir SEAL haline gelmesinden önceki dönem, kardeşler arasında duygusal bir mesafenin olduğu tek zamandı, bu 130 saatin gücüne ve duygusal geçişlerine işaret ediyor. Morgan bunu gerçekten yaşadığında, her şey tekrar düzeldi. Her birinin sırtlarında yarım Trident dövmesi var.

Morgan hemen San Diego'ya gitmek ve neler olup bittiğini anlamak için yola çıktı. Hâlâ operasyonla ilgili doğrudan bir şey duymamıştı, ancak uygarlığa ulaştığında ve hizmeti ulaştığında, telefonuna da bir sürü mesaj yağdı. Kiralık arabasını saatte 120 mil hızla yere indirdi ve doğrudan Coronado'daki üsse yakınlaştırdı.

Morgan, kardeşinin birimindeki tüm adamları iyi tanıyordu. Axelson, BUD/S'deki sınıf arkadaşıydı ve gerçekler göz önüne alındığında, erkek kardeşinin canlı bulunmayacağı çoğu kişi için açıktı. Ben de onun gittiğini sanıyordum ama ikizler hakkında ne derler bilirsin.

Morgan, Nisan 2018'de tekrar bağlantı kurduğumuzda bana "Kardeşimin orada hayatta olduğunu biliyordum" dedi. "Bunu her zaman söyledim."

Morgan'ı eski günleri konuşmak için aramış ve ona hayatının en zor haftasını sormuştum. San Diego'dan ailesinin çiftliğine uçtu.

Huntsville, Texas'ta günde iki kez güncelleme alıyorlardı. Morgan, düzinelerce SEAL arkadaşının destek göstermek için geldiğini ve beş uzun gün boyunca, o ve ailesinin geceleri uyumak için ağladığını söyledi. Marcus'un düşman topraklarında hayatta ve tek başına olabileceğini bilmek onlara işkence gibiydi. Pentagon'dan yetkililer geldiğinde, Morgan kendini camdan kesilmiş gibi açıkça belirtti, "[Marcus] incinmiş ve kafayı yemiş olabilir, ama *ocan/ya* sen gidip onu bul, ya da ben bulacağım!"

Red Wings Operasyonu korkunç bir şekilde yanlış gitti çünkü bu dağlarda beklenenden çok daha fazla Taliban yanlısı hacı faal durumdaydı ve Marcus ve ekibi oradaki köylüler tarafından bulunduğu, 30 yaşlarında iyi silahlanmış bir milis kuvvetine karşı dört adam vardı. -200 erkek (Taliban yanlısı gücün büyüklüğüne ilişkin raporlar değişiklik göstermektedir). Adamlarımız RPG ve makineli tüfek ateşi aldı ve çok savaştı. Dört SEAL harika bir gösteri sergileyebilir. Her birimiz genellikle beş normal birlik kadar hasar verebiliriz ve varlıklarını hissettirdiler.

Savaş, iletişim sorunlarının olduğu 9,000 fit yükseklikteki bir sırt boyunca oynandı. Nihayet ayrıldıklarında ve özel hareket karargahındaki komutanlarına durum açıklığa kavuşturulduğunda, 160. taşıma kapasitesinin olmaması. SEAL ekipleriyle ilgili bir şey, kendi ulaşım aracımızın olmaması. Afganistan'da Ordu ile otostop çekiyoruz ve bu rahatlamayı geciktirdi.

Sonunda iki Chinook nakliye helikopterine ve dört saldırı helikopterine (iki Kara Şahin ve iki Apaçi) yüklendiler ve Sawtalo Sar'a doğru yola çıktılar. Chinooks liderliği ele geçirdi ve tepeye yaklaştıklarında hafif silah ateşiyle vuruldular. Saldırıya rağmen, ilk Chinook havada kaldı, sekiz Donanma SEAL'ini bir dağın tepesinde boşaltmaya çalıştı, ancak şişman bir hedef yaptılar, çok uzun süre oyalandılar ve roket güdümlü bir el bombası ile vuruldular. Kuş döndü, dağa çarptı ve patladı. Gemideki herkes öldürüldü. Kalan helikopterler kurtarıldı ve yer varlıklarıyla geri döndüklerinde, geride kalan herkes,

Marcus'un Red Wings Operasyonu'ndaki üç takım arkadaşı da dahil olmak üzere ölü bulundu. Marcus hariç herkes.

Marcus, düşman ateşi tarafından defalarca vuruldu ve beş gün boyunca kayboldu. Onu besleyen ve koruyan Afgan köylüleri tarafından kurtarıldı ve nihayet 3 Temmuz 2005'te, on bir Donanma SEAL'i de dahil olmak üzere on dokuz özel harekat savaşçısının hayatını alan bir görevden sağ kurtulan tek kişi olduğunda ABD birlikleri tarafından canlı bulundu.

Hiç şüphe yok ki, bu hikayeyi daha önce duymuşsunuzdur. Marcus bu konuda çok satan bir kitap yazdı. *Yalnız kurtulan* Mark Wahlberg'in başrol oynadığı bir hit film oldu. Ancak 2005'te, tüm yıllar uzaktaydı ve SEAL'leri vuran en kötü savaş alanı kaybının ardından, öldürülen adamların ailelerine katkıda bulunmanın bir yolunu arıyordum. Böyle bir trajediden sonra faturalar kesilmez. Dışarıda, yerine getirilmesi gereken temel ihtiyaçları olan eşler ve çocuklar vardı ve sonunda onların da üniversite eğitimlerini kapsaması gerekecekti. Elimden geldiğince yardım etmek istedim.

Tüm bunlardan birkaç hafta önce, dünyanın en zorlu ayak yarışları için Google'da dolaşarak bir akşam geçirdim ve Badwater 135 adlı bir yarışa katıldım. Ultra maratonları daha önce hiç duymamıştım ve Badwater bir ultra maratoncuların ultra maratonuydu. . Ölüm Vadisi'nde deniz seviyesinin altında başladı ve yolun sonunda, 8,374 fitte bulunan bir iz başı olan Mount Whitney Portal'da sona erdi. Oh, ve yarış, Ölüm Vadisi'nin dünyadaki en alçak yer olmadığı Temmuz ayı sonlarında gerçekleşiyor. Aynı zamanda en sıcak olanıdır.

O yarıştan görüntülerin monitörümde gerçekleştiğini görmek beni korkuttu ve heyecanlandırdı. Arazi her türlü sert görünüyordu ve işkence görmüş koşucuların yüzlerindeki ifadeler bana Cehennem Haftası'nda gördüğüm türden bir şeyi hatırlattı. O zamana kadar maratonun her zaman dayanıklılık yarışlarının zirvesi olduğunu düşünürdüm ve şimdi bunun ötesinde birkaç seviye olduğunu görüyordum. Bilgileri dosyaladım ve bir gün ona geri döneceğimi düşündüm.

Sonra Red Wings Operasyonu gerçekleşti ve 1980'de sekiz özel harekat savaşçısının ünlü rehine kurtarma operasyonu sırasında bir helikopter kazasında öldüğü bir savaş alanı vaadi olarak kurulan ve kar amacı gütmeyen Özel Harekat Savaşçısı Vakfı için para toplamak için Badwater 135'i yönetmeye yemin ettim. İran'da operasyon düzenledi ve on yedi çocuğu geride bıraktı. hayatta kalan

askerler, bu çocukların her birinin üniversiteye gitmek için parası olduğundan emin olmaya söz verdi. Çalışmaları devam ediyor. Red Wings Operasyonu sırasında meydana gelenler gibi bir ölümden sonraki otuz gün içinde, vakfın çalışan personeli hayatta kalan aile üyelerine ulaşır.

İcra Direktörü Edie Rosenthal, "Müdahale eden teyze biziz" dedi. "Öğrencilerimizin hayatlarının bir parçası oluyoruz."

İlkokulda okul öncesi ve özel ders için para ödüyorlar. Üniversite ziyaretleri düzenlerler ve akran destek gruplarına ev sahipliği yaparlar. Başvurularda yardımcı oluyorlar, kitap, dizüstü bilgisayar ve yazıcı satın alıyorlar ve öğrencilerinden biri kabul almayı başardığı okulda öğrenim ücretini karşılıyor, oda ve tahtadan bahsetmiyorum bile. Meslek okullarına da öğrenci gönderiyorlar. Her şey çocuklara bağlı. Ben bunu yazarken vakfın programında 1.280 çocuk var.

Onlar harika bir organizasyon ve onları aklımda tutarak, 2005 Kasım ayının ortasında sabah saat 7'de Badwater 135'in Yarış Direktörü Chris Kostman'ı aradım. Kendimi tanıtmaya çalıştım ama beni kesin bir dille kesti. "Saat kaç biliyor musun?!" diye bağırdı.

Telefonu kulağımdan çekip bir süre baktım. O günlerde, tipik bir hafta içi sabah saat 7'ye kadar iki saatlik bir spor salonu antrenmanını çoktan sallamış ve bir günlük çalışmaya hazırdım. Bu adam yarı uykuluydu. "Anlat şunu" dedim. "Seni 09.00'da arayacağım."

İkinci aramam pek iyi gitmedi ama en azından kim olduğumu biliyordu. SBG ve ben Badwater'ı çoktan tartışmıştık ve o, Kostman'a bir tavsiye mektubu e-postası göndermişti. SBG triatlonlarda yarıştı, Eco-Challenge boyunca bir takımın kaptanlığını yaptı ve birçok Olimpiyat elemecisinin BUD/S denemesini izledi. Kostman'a gönderdiği e-postada, şimdiye kadar gördüğü "en büyük zihinsel dayanıklılığa sahip en iyi dayanıklılık sporcusu" olduğumu yazdı. Beni, yoktan var olan bir çocuk, listesinin başında, benim için dünyanın anlamıydı ve hala da öyle.

Chris Kostman için bir bok ifade etmiyordu. O etkilenmemişin tanıımıydı. Sadece gerçek dünya deneyiminden gelebilecek etkilenmemiş türden. Yirmi yaşındayken Race Across America bisiklet yarışında yarışmıştı ve Badwater yarış direktörlüğünü devralmadan önce koşmuştu.

Alaska'da kışın üç 100 millik yarış ve yetmiş sekiz millik bir koşu ile biten üçlü bir Ironman triatlonu tamamladı. Yol boyunca, düzinelerce sözde harika sporcunun ultra örsünün altında parçalandığını görmüştü.

Hafta sonu savaşçıları her zaman birkaç aylık eğitimden sonra maratonlara kaydolar ve maratonları tamamlar, ancak maraton koşmak ve ultra atlet olmak arasındaki boşluk çok daha geniştir ve Badwater, ultra evrenin mutlak zirvesiydi. 2005'te Amerika Birleşik Devletleri'nde düzenlenen yaklaşık yirmi iki 100 millik yarış vardı ve hiçbirisi Badwater 135'in masaya getirdiği yükseklik kazanımı ve affedilmeyen ısı kombinasyonuna sahip değildi. Kostman, sadece yarışa katılmak için Ulusal Orman Servisi, Ulusal Park Servisi ve California Otoyol Devriyesi de dahil olmak üzere beş devlet kurumundan izin ve yardım almak zorunda kaldı ve biliyordu ki, eğer bazı ahmakların en zor yarışa girmesine izin verirse, Yaz ortasında, orospu çocuğunun ölebileceğini ve ırkının bir gecede buharlaşacağını hiç düşünmemişti. Numara, Badwater'da yarışmama izin verecekse, onu kazanmam gerekecekti. Çünkü içeri girmeyi kazanmak ona en azından biraz rahatlık sağlayacaktı ki, muhtemelen Ölüm Vadisi ile Whitney Dağı arasında bir yerde dumanı tüten bir yol katliamı yığınınına düşmem.

E-postasında SBG, bir SEAL olarak çalışmakla meşgul olduğum için Badwater'da yarışmak için gerekli ön koşulların - en az bir 100 millik yarışın veya bir yirmi dört saatlik yarışın tamamlanması, en az yüz mil - feragat edilmelidir. İçeri girmeme izin verilirse, SBG ona ilk on içinde bitireceğimi garanti etti. Kostman bunların hiçbirine sahip değildi. Yıllar boyunca, şampiyon bir maratoncu ve bir şampiyon sumo güreşçisi (evet, bok yok) dahil olmak üzere, standartlarından feragat etmesi için ona yalvaran başarılı sporcular olmuştu ve asla kımıldamamıştı.

Onu geri aradığımda Kostman, "Benimle ilgili bir şey, herkesle aynıyım," dedi. "Yarışımıza girmek için belirli standartlarımız var ve bu böyle. Ama hey, bu hafta sonu San Diego'da yirmi dört saatlik bir yarış var," diye devam etti, sesi alayla dolu. "Git yüz mil koş ve bana geri dön."

Chris Kostman beni yaratmıştı. Tahmin ettiği gibi hazırlıksızdım. Badwater'ı çalıştırmak istediğim gerçeği yalan değildi ve bunun için antrenman yapmayı planladım, ancak bunu yapabilmek için bile yüz mil koşmam gerekecekti.

lanet bir şapkadan. Tüm o Navy SEAL saçmalamalarından sonra yapmamayı seçersem, bu neyi kanıtlar? Çarşamba sabahı zilini çok erken çalan başka bir taklitçi olduğumu. İşte bu yüzden, üç gün önceden haber vererek San Diego One Day'i yönetmeye başladım.

* * *

Elli mil işaretini geçtikten sonra, lanet bir tavşan gibi ileri atılan Bayan Inagaki'ye artık yetişemedim. Bir füğ halinde askerlik yaptım. Acı dalgalar halinde içimi yıkadı. Uyluklarım kurşunla dolu gibiydi. Onlar ağırlaştıkça adımlarım daha da çarpık hale geldi. Bacaklarımı hareket ettirmek için kalçalarımı sıktım ve ayaklarımı yerden sadece bir milimetre kaldırmak için yerçekimine karşı koydum. Ah, evet, ayaklarım. Kemiklerim saniyeler içinde daha kırılğan hale geliyordu ve ayak parmaklarım yaklaşık on saat boyunca ayakkabılarımın uçlarına çarpmıştı. Yine de kaçtım. Hızlı değil. Çok tarzla değil. Ama devam ettim.

Benim kaval kemiğim düşecek bir sonraki domino taşıydı. Ayak bileği eklemimin her ince dönüşü, şok tedavisi gibiydi - kaval kemiğimin iliğinden akan zehir gibi. Sınıf 235'teki koli bandı günlerimi hatırlattı ama bu sefer yanımda bant getirmedim. Ayrıca, birkaç saniyeliğine bile dursaydım, yeniden başlamak neredeyse imkansız olurdu.

Birkaç mil sonra ciğerlerim tutuldu ve düğümler halinde kahverengi mukus toplarken göğsüm çınladı. Soğudu. nefesim daraldı. Halojen sokak lambalarının etrafında toplanan sis, tüm etkinliğe başka bir dünya hissi veren elektrikli gökkuşaklarıyla lambaları çınlattı. Ya da belki o diğer dünyada sadece bendim. Acının ana dil olduğu, hafızayla senkronize edilmiş bir dil.

Her ciğerimi kaşındıran öksürükle birlikte ilk BUD/S sınıfıma geçtim. Lanet olası kütüğe geri dönmüştüm, sendeleyerek ilerliyordum, ciğerlerim kanıyordu. Her şeyin tekrar olduğunu hissedebiliyordum ve görebiliyordum. Uyuyor muydum? Rüya mı görüyordum? Gözlerimi kocaman açtım, kulaklarımı çektim ve uyanmak için yüzümü tokatladım. Taze kan için dudaklarımı ve çenemi hissettim ve burnumdan damlayan yarı saydam bir tükürük, ter ve mukus tabakası buldum. SBG'nin sert inekleri şimdi etrafımdaydı, daireler çiziyor, işaret ediyor, alay ediyorlardı.*en*

sadece, karışımındaki tek siyah adam. Yoksa onlar mıydı? Başka bir göz attım. Yanımdan geçen herkes odaklanmıştı. Her biri kendi acı bölgesinde. Beni görmediler bile.

Küçük dozlarda gerçeklikle bağlantımı kaybediyordum, çünkü zihnim kendi üzerine katlanıyor, muazzam fiziksel acıyı ruhumun derinliklerinden çıkardığı karanlık duygusal çöplerle yüklüyordu. Tercüme: Fizik ve fizyoloji yasalarının onlar için geçerli olmadığını düşünen aptal pisliklere ayrılmış kutsal olmayan bir düzeyde acı çekiyordum. Birkaç Cehennem Haftası yaptıkları için sınırları güvenli bir şekilde zorlayabileceklerini hisseden benim gibi kendini beğenmiş piçler.

Doğru, ben yapmadım *Bu*. Sıfır eğitimle yüz mil koşmamıştım. İnsanlık tarihinde bu kadar aptalca bir şeye kalkışan var mıydı? Abilir *Bu* hatta hiç yapılır mı? Bu basit sorunun tekrarları, beyin ekranımda dijital bir kayan yazı gibi kayıp gitti. Kanlı düşünce baloncukları tenimden ve ruhumdan uçtu.

Neden? Niye? Neden? Niye? Neden hala bunu kendine yapıyorsun?!

Altmış dokuz kilometrede yokuşa çarptım - o iki metrelik rampa, sığ bir araba yolunun eğimi - bu da her koşucuyu yüksek sesle güldürürdü. Dizlerimi büktü ve beni nötr durumdaki bir teslimat kamyonu gibi geriye doğru sendeledi. Sendeledim, parmak uçlarımla yere uzandım ve neredeyse alabora oldum. Mesafeyi kat etmek on saniye sürdü. Her biri elastik bir iplik gibi çekilip ayak parmaklarımdan göz kürelerimin arkasındaki boşluğa şok dalgaları gönderiyordu. Hackledim ve öksürdüm, bağırsaklarım büküldü. Çöküş an meselesiydi. Çöküş, hak ettiğim şeydi.

Yetmiş mil işaretiyle ileriye doğru bir adım daha atamadım. Kate, başlangıç/bitiş çizgisinin yakınındaki çimlerin üzerine çim sandalyemizi kurmuştu ve ona doğru sallandığımda onu üç kopya halinde gördüm, altı eli bana doğru el yordamıyla beni katlanır sandalyeye yönlendiriyordu. Başım dönüyordu ve susuz kalmıştım, potasyum ve sodyum açlığı çekiyordum.

Kate bir hemşireydi; EMT eğitimi aldım ve kendi zihinsel kontrol listemden geçtim. Tansiyonumun muhtemelen tehlikeli derecede düşük olduğunu biliyordum. Ayakkabılarımı çıkardı. Ayak ağrım Shawn Dobbs yanılsaması değildi. benim beyaz

tüp çoraplar, çatlamış ayak tırnaklarından ve kırılmış kabarcıklardan kana bulanmıştı. Kate'den John Metz'den biraz Motrin ve yararlı olabileceğini düşündüğü her şeyi almasını istedim. Ve o gittiğinde, vücudum gerilemeye devam etti. Karnım guruldadı ve aşağı baktığımda bacağımdan aşağı kanlı sidik sızdığını gördüm. ben de kendimi sikeyim. Kıcımla bir daha asla eskisi gibi olmayacak olan bir çim sandalye arasındaki boşlukta sıvı ishal yükseldi. Daha da kötüsü, saklamam gerekiyordu çünkü Kate'in gerçekten ne kadar kötü durumda olduğumu görürse yarıştan çekilmem için bana yalvaracağını biliyordum.

Antrenmansız on iki saatte yetmiş mil koşardım ve bu benim ödülümdü. Solumdaki çimenlikte, başka bir dörtlü Myoplex paketi vardı. Sadece benim gibi kaslı bir kafa, tercih ettiğim nemlendirici ajan olarak o kalın kıçlı protein içeceği seçerdi. Yanında yarım kutu Ritz kraker vardı, diğer yarısı da portakal damlası gibi midemde ve bağırsaklarımda pıhtılaşıyor ve çalkalanıyordu.

Yirmi dakika kadar orada başım ellerimin arasında oturdum. Aceleyle hayal ettiğim, kötü tasarlanmış rüyamda zamanın geçtiğini hissettiğimde, koşucular ayaklarını sürüyerek, süzülerek ya da sendeleyerek yanımdan geçtiler. Kate geri döndü, diz çöktü ve bağcıklarımla tekrar bağlamama yardım etti. Çöküşümün boyutunu bilmiyordu ve henüz benden vazgeçmemişti. En azından bu bir şeydi ve elinde daha fazla Myoplex ve daha fazla Ritz krakerinden hoş bir karşılama vardı. Bana Motrin'i, ardından Gatorade ile yıkadığım biraz kurabiye ve iki fıstık ezmeli ve jöleli sandviç verdi. Sonra ayağa kalkmama yardım etti.

Dünya kendi ekseni etrafında sallandı. Tekrar ikiye, sonra üçe ayrıldı, ama dünyam sabitlenirken beni orada tuttu ve ben tek, tek bir adım attım. Tanrısız acıya işaret et. Henüz bilmiyordum ama ayaklarım stres kırıklarıyla doluydu. Ultra devrede kibirin bedeli ağırdır ve faturamın vadesi gelmişti. Bir adım daha attım. Ve başka. ürktüm. Gözlerim sulandı. Bir adım daha. Bıraktı. yürüdüm.

Yavaşça.

Çok yavaş.

Yetmiş millik işarette durduğumda, yirmi dört saatte yüz mil koşmam gereken hızın çok ilerisindeydim, ama şimdi

Hareket edebildiğim kadar hızlı olan yirmi dakikalık bir hızla yürüyordum. Bayan Inagaki yanımdan hızla geçti ve baktı. Gözlerinde de acı vardı ama yine de bir atlet gibi görünüyordu. Ben lanet olası bir zombiydim, biriktirdiğim tüm değerli zamanımı boşa harcıyordum, hata payımı yanıp küle çeviriyordum. *Neden? Niye?* Yine aynı sıkıcı soru. *Neden? Niye?* Dört saat sonra, neredeyse gece 2'de seksen bir millik çizgiye ulaştım ve Kate bazı haberler verdi.

Benimle birlikte yürürken, beni daha fazla Myoplex içmeye teşvik ederek, "Bu hızda zaman kazanacağına inanmıyorum," dedi. Darbeyi yumuşatmadı. Bu konuda gerçekçiydi. Ona baktım, sümük ve Myoplex çenemden aşağı damlıyordu, gözlerimden bütün hayat akmıştı. Dört saat boyunca, her ıstıraplı adım maksimum odaklanma ve çaba gerektirdi, ancak bu yeterli değildi ve daha fazlasını bulamazsam hayırseverlik hayalim öldü. boğuldum ve öksürdüm. Bir yudum daha aldı.

"Anlat şunu," dedim yumuşak bir sesle. Onun haklı olduğunu biliyordum. Adımlarım yavaşlamaya devam etti ve daha da kötüye gidiyordu.

İşte o zaman, bu savaşın Red Wings Operasyonu ya da ölenlerin aileleriyle ilgili olmadığını anladım. Bir noktaya vardı, ama bunların hiçbirisi sabah 10'dan önce on dokuz mil daha koşmama yardımcı olmayacaktı Hayır, bu koşu, Badwater, kendimi yıkımın eşiğine itme arzum benimle ilgiliydi. Ne kadar acı çekmeye istekli olduğum, ne kadar daha fazlasını alabileceğim ve ne kadar vermem gerektiğiyle ilgiliydi. Eğer başaracak olsaydım, bu bok kişiselleşmek zorunda kalacaktı.

Bacaklarıma baktım. Hala iç uyluğuma yapışmış kurumuş çiş ve kan izini görebiliyordum ve kendi kendime düşündüm, bu boktan dünyada kim hala bu kavganın içinde olurdu? *Sadece sen, Goggins! Antrenman yapmadınız, hidrasyon ve performans hakkında hiçbir şey bilmiyorsunuz - tek bildiğiniz, bırakmayı reddettiğiniz.*

Neden? Niye?

Komik, insanlar en zorlu hedeflerimizi ve hayallerimizi, en büyük çabamızı gerektiren, ancak kesinlikle hiçbir şey vaat etmeyen, konfor alanlarımıza sıkışıp kaldığımızda, yumurtadan çıkma eğilimindedir. Kostman yattığında işteydim

onun bana meydan okuması. Sadece ılık bir duş almıştım. Beslendim ve sulandım. rahattım. Ve geriye dönüp baktığımda, ne zaman zor bir şey yapma konusunda ilham alsam, yumuşak bir ortamdaydım, çünkü kanepenizde bir bardak limonata ya da çikolatalı bir içecek kanepenizde dinlenirken tüm bunlar kulağa hoş geliyor. el. Rahat olduğumuzda, savaşın hararetinde ortaya çıkması kaçınılmaz olan bu basit soruları cevaplayamayız çünkü geldiklerini bile fark etmeyiz.

Ancak bu cevaplar, artık klimalı odanızda veya kabarık battaniyenizin altında olmadığınızda çok önemlidir. Vücudunuz kırıldığında ve dövüldüğünde, ıstırap veren bir acıyla karşı karşıya kaldığınızda ve bilinmeyene baktığınızda, zihniniz döner ve işte o zaman bu sorular toksik hale gelir. Önceden hazırlıklı değilseniz, yoğun bir ıstırap ortamında zihninizin disiplinsiz kalmasına izin verirsiniz (böyle hissetmezsiniz, ancak bu yaptığınız bir seçimdir), muhtemelen tek yanıtınızdır. Bulmak, onu olabildiğince hızlı durduracak olandır.

Bilmiyorum.

Cehennem Haftası benim için her şeyi değıştirdi. Bir haftadan daha az bir sürede yirmi dört saatlik yarışa kaydolma zihniyetine sahip olmamı sağladı çünkü Cehennem Haftası boyunca hayatın tüm duygularını, tüm iniş ve çıkışlarını altı gün içinde yaşıyorsunuz. 130 saat içinde onlarca yıllık bilgelik kazanırsınız. Bu yüzden, Marcus BUD/S'den geçtikten sonra ikizler arasında bir ayrılık yaşandı. Sadece hiçbir şeye parçalanmaktan ve içinde daha fazlasını bulmaktan gelebilecek türden bir öz bilgi edinmişti. Morgan, kendisi için katlanana kadar o dili konuşamıyordu.

İki Cehennem Haftası atlattıktan ve üçüne katıldıktan sonra anadili İngilizceydi. Cehennem Haftası evdeydi. Bu dünyada bulunduğum en adil yerdi. Zamanlanmış evrimler yoktu. Derecelendirilen hiçbir şey yoktu ve hiçbir kupa yoktu. Bana karşı topyekûn bir savaştı ve Hospitality Point'teki en düşük seviyeme düştüğümde tam olarak kendimi orada buldum.

Neden?! Bunu neden hala kendine yapıyorsun, Goggins?!

"Çünkü sen tam bir orospu çocuğusun," diye bağırdım.

Kafamdaki sesler o kadar deliciydi ki, yüksek sesle ısırmak zorunda kaldım. Bir şeyin üzerindeydim. Hâlâ savaşta olmanın başlı başına bir mucize olduğunu fark ettiğimde hemen bir enerjinin yükseldiğini hissettim. Bunun bir mucize olmaması dışında. Tanrı gelip kıcımlı kutsamadı. *Bunu ben yaptım!* Beş saat önce bırakmam gerekirken devam ettim. *Hala bir şansımın olmasının sebebi benim.* Ve bir şey daha hatırladım. İmkansız gibi görünen bir görevi üstlendiğim ilk sefer değildi bu. Hızımı arttırdım. Hala yürüyordum ama artık uyurgezer değildim. Hayatım vardı! Geçmişimi, kendi hayali Kurabiye Kavanozumu kazmaya devam ettim.

Çocukken hatırladım, hayatımız ne kadar berbat olursa olsun, annem her zaman kahrolası kurabiye kavanozumuzu doldurmanın bir yolunu bulurdu. Gofretler ve Oreos, Pepperidge Farm Milanos ve Chips Ahoy! satın alırdı ve ne zaman yeni bir kurabiye grubu ile çıksa, onları bir kavanoza boşaltırdı. Onun izniyle her seferinde bir ya da iki tane seçebiliyorduk. Mini bir hazine avı gibiydi. Yumruğumu o kavanoza atmanın sevincini hatırlıyorum, ne bulacağımı merak ediyordum ve kurabiyeyi ağzıma tıkmadan önce, özellikle Brezilya'da meteliksiz kaldığımızda, her zaman ilk ona hayran olmak için zaman ayırdım. Elimde çevirir ve kendi küçük teşekkür duamı ederdim. Kurabiye gibi basit bir hediye için minnettarlık anına kilitlenmiş o çocuk olma hissi bana geri geldi. Bunu içtenlikle hissettim ve bu konsepti yeni bir tür Kurabiye Kavanozu doldurmak için kullandım.

Lise son sınıfımda sadece mezun olabilmek için herkesten üç kat daha fazla çalışmak zorunda kaldığım zamanlar gibi. Bu bir kurabiyeydi. Veya ASVAB sınavını kıdemli olarak geçtiğimde ve ardından BUD/S'ye girmek için. İki kurabiye daha. Üç aydan kısa bir sürede yüz poundun üzerinde düştüğümü, su korkumu yendiğimi, BUD/S'yi sınıfımın en üstünde bitirdiğimi ve Ordu Korucu Okulu'nda Enlisted Honor Man olarak adlandırıldığımı hatırladım (daha fazlası). Bunların hepsi çikolata parçalarıyla doldurulmuş kurabiyelerdi.

Bunlar sadece geri dönüşler değildi. Sadece hafıza dosyalarımda gezinmiyordum, aslında o zaferler sırasında hissettiğim duygusal duruma dokundum ve böylece bir kez daha sempatik sinir sistemime eriştim. Adrenalinim devraldı, ağrı yeterince azalmaya başladı ve hızım

aldı. Kollarımı sallamaya ve adımlarımı uzatmaya başladım. Kırık ayaklarım hala kanlı bir pislik içindeydi, kabarcıklarla doluydu, ayak tırnaklarım neredeyse her parmağımı soyuyordu ama vurmaya devam ettim ve çok geçmeden koşucuları acılı ifadelerle savuran ben oldum.

O andan itibaren, Kurabiye Kavanozu, kim olduğumu ve neler yapabileceğimi hatırlatmaya ihtiyacım olduğunda kullandığım bir kavram haline geldi. Hepimizin içinde bir kurabiye kavanozu vardır, çünkü hayat, olduğu gibi, her zaman bizi sınamıştır. Şu anda kendinizi kötü hissediyor ve yaşam tarafından yıpranıyor olsanız bile, ihtimalleri aşip başarıyı tattığınız bir veya iki zamanı düşünebileceğinizi garanti ederim. Büyük bir zafer olması da gerekmiyor. Küçük bir şey olabilir.

Bugün hepimizin zaferi istediğini biliyorum, ama kendime okumayı öğretirken tek bir paragrafta her kelimeyi anlayabildiğimde mutlu olurdum. Üçüncü sınıf okuma seviyesinden lise son sınıf seviyesine geçmek için daha uzun bir yolum olduğunu biliyordum, ancak böyle küçük bir galibiyet bile öğrenmeye ve kendi içimde daha fazlasını bulmaya ilgi duymamı sağlamaya yetti. İlk önce haftada beş kilo vermeden üç aydan kısa sürede yüz kilo veremezsiniz. Verdiğim ilk beş kilo küçük bir başarıydı ve kulağa çok fazla gelmiyordu ama o zamanlar kilo verebileceğimin ve hedefimin imkansız olmadığını kanıtıydı!

Bir roket gemisindeki motor, önce küçük bir kıvılcım olmadan ateşlenmez. Büyükleri beslemek için hepimizin hayatında küçük kıvılcımlara, küçük başarılarla ihtiyacımız var. Küçük başarılarınızı çıra olarak düşünün. Bir şenlik ateşi istediğinizde, büyük bir kütük yakarak başlamazsınız. Bir cadının saçını topluyorsun - küçük bir saman yığını veya biraz kuru, ölü ot. Onu yakarsın ve ağaç kütüğünü ateşe vermeden önce küçük çubuklar ve daha büyük çubuklar eklersin. Çünkü küçük yangınları başlatan küçük kıvılcımlar, sonunda tüm lanet olası ormanı yakmaya yetecek kadar ısı üretir.

Henüz üzerinde büyük bir başarınız yoksa, öyle olsun. Küçük zaferleriniz, tadına varacağınız kurabiyelerinizdir ve mutlaka tadına bakın. Evet, Sorumluluk Aynası'na baktığımda kendimi çok üzdüm, ama ne zaman küçük bir zafer kazanabilsem kendimi övdüm, çünkü hepimizin buna ihtiyacı var ve çok azımız başarılarımızı kutlamak için zaman ayırıyor. Elbette, şu anda onlardan zevk alabiliriz, ama onlara hiç dönüp bakmıyor muyuz?

tekrar tekrar kazanmak hissediyorum? Belki bu size narsistik geliyor. Ama burada zafer günleri hakkında saçmalamaktan bahsetmiyorum. Kendi kışını yırtmanı ve ne kadar kötü biri olduğunla ilgili hikayelerinle arkadaşlarını sıkmanı önermiyorum. *eskiden*. Kimse bu saçmalığı duymak istemiyor. Geçmişteki başarıları, sizi daha yeni ve daha büyük olanlara beslemek için kullanmaktan bahsediyorum. Çünkü savaşın sıcaklığında, bok gerçek olduğunda, kendi yorgunluğumuzu, depresyonumuzu, acımızı ve sefaletimizi aşmak için ilham almamız gerekir. Kahrolası cehenneme dönüşmek için bir sürü küçük ateş yakmamız gerekiyor.

Ama işler kötüye giderken Kurabiye Kavanozunu kazmak odaklanma ve kararlılık gerektirir çünkü ilk başta beyin oraya gitmek istemez. Size acı çektiğinizi ve amacınızın imkansız olduğunu hatırlatmak istiyor. Acıyı durdurmak için seni durdurmak istiyor. San Diego'daki o gece, fiziksel olarak hayatımın en zor gecesiydi. Hiç bu kadar kırılmış hissetmemiştim ve alınacak ruh yoktu. Kupa için yarışmıyordum. Yolumda duran kimse yoktu. Kendimi devam ettirmek için çekmem gereken tek şey bendim.

Kurabiye Kavanozu benim enerji bankam oldu. Ne zaman acı çok fazla olsa, içine daldım ve bir ısırık aldım. Acı hiç geçmedi, ama sadece dalgalar halinde hissettim çünkü beynim başka türlü meşguldü, bu da basit soruları boğmama ve zamanı kısaltmama izin verdi. Her tur, farklı bir kurabiyeyi, başka bir küçük ateşi kutlayan bir zafer turu oldu. Mil seksen bir seksen iki oldu ve bir buçuk saat sonra doksanlardaydım. Antrenmansız doksan mil koşardım! Bu boku kim yapar? Bir saat sonra doksan beş yaşındaydım ve neredeyse durmadan on dokuz saat koşuktan sonra başardım! Yüz kilometreyi vuracaktım! Yoksa ben mi vardım? Hatırlayamadım, bu yüzden emin olmak için bir tur daha koştum.

101 mil koşuktan sonra yarışım nihayet sona erdi, çim sandalyeme sendeledim ve siste titrerken Kate vücuduma kamufle edilmiş bir panço astarı yerleştirdi. Üzerimden buhar çıktı. Görüşüm bulanıktı. Bacağımda sıcak bir şey hissettiğimi hatırlıyorum, aşağı baktım ve tekrar kan işlediğimi gördüm. Sırada ne olacağını biliyordum, ama lazımlıklar yaklaşık kırk metre ötedeydi, bu da kırk mil ya da 4.000 olabilir. Ayağa kalkmaya çalıştım ama çok başım dönüyordu ve o koltuğa geri çöktüm, neredeyse yapmak üzere olduğum kaçınılmaz gerçeği kabul etmeye hazır, taşınmaz bir nesneydi.

siktir et kendimi. Bu sefer çok daha kötüydü. Tüm arka tarafım ve belimin alt kısmı sıcak dışkıyla bulaşmıştı.

Kate acil durumun nasıl görüldüğünü biliyordu. Toyota Camry'mize koştı ve arabayı yanımdaki çimenli tepeye geri çekti. Bacaklarım taştan donmuş fosiller kadar katıydı ve arka koltuğa kayması için ona yaslandım. Direksiyon başında çığına dönmüştü ve beni doğrudan acil servise götürmek istedi ama ben eve gitmek istedim.

Chula Vista'da bir apartman kompleksinin ikinci güvertesinde yaşıyorduk ve beni merdivenden yukarı çıkarırken kollarımı boynuna dolayarak sırtına yaslandım. Dairemizin kapısını açarken beni sıvaya karşı dengeledi. Bayılmadan önce içeriye birkaç adım attım.

Birkaç dakika sonra mutfak katına geldim. Sırtım hala pislik içindeydi, baldırlarım kan ve idrar içindeydi. Ayaklarım su toplamış ve on iki yeri kanamıştı. On ayak tırnağımdan yedisi gevşek sallanıyordu, yalnızca ölü deri şeritleriyle birbirine bağlıydı. Bir küvet ve duş kombinasyonumuz vardı ve banyoya doğru emeklememe ve küvete tırmanmama yardım etmeden önce duşu aldı. Orada çıplak yattığımı ve üzerime duş yağdığını hatırlıyorum. Titredim, hissettim ve ölüm gibi göründüm ve sonra tekrar işlemeye başladım. Ama benden çıkan kan veya idrar yerine koyu kahverengi safraya benziyordu.

Kate korkmuş bir halde annemi aramak için koridora çıktı. Doktor olan bir arkadaşıyla yarışa gitmişti. Belirtilerimi duyunca doktor böbrek yetmezliği olabileceğimi ve acilen acile gitmem gerektiğini söyledi. Kate telefonu kapattı, banyoya girdi ve beni sol tarafımda cenin pozisyonunda yatarken buldu.

"Seni hemen acile götürmemiz gerek David!"

Sürekli konuşuyor, bağırıyor, ağlıyor, sisin içinden bana ulaşmaya çalışıyordu ve söylediklerinin çoğunu duydum ama hastaneye gidersek bana ağrı kesici vereceklerini biliyordum ve bunu maskeleyemedim. ağrı. Az önce hayatımdaki en şaşırtıcı başarıya imza atmıştım. Cehennem Haftası'ndan daha zordu, benim için SEAL olmaktan daha önemliydi ve Irak'a konuşlanmamdan daha zordu çünkü bu sefer yapmıştım.

kimsenin daha önce yaptığından emin olmadığım bir şey. Sıfır hazırlıkla 101 mil koştum.

O zaman kendimi ucuza sattığımı biliyordum. Oradan faydalanmak için yepyeni bir performans seviyesi vardı. İnsan vücudunun çoğumuzun mümkün olduğunu düşündüğünden çok daha fazlasına dayanabileceği ve başarabileceği ve her şeyin zihinde başlayıp bittiği. Bu bir teori değildi. Lanet olası bir kitapta okuduğum bir şey değildi. Bunu Hospitality Point'te ilk elden deneyimlemiştim.

Bu son kısım. Bu acı ve ızdırap. Bu benim kupa törenimdi. Bunu hak etmiştim. Bu, en azından bir süreliğine kendi zihnime hakim olduğumun ve az önce başardığım şeyin özel bir şey olduğunun teyidiydi. Orada, küvette kıvrılmış, cenin pozisyonunda titreyerek, acının tadını çıkararak yatarken, ben de başka bir şey düşündüm. Sıfır antrenmanla 101 mil koşabilseydim, biraz hazırlıkla neler yapabileceğimi hayal edin.

MÜCADELE #6

Çerez Kavanozunuzun envanterini çıkarın. Günlüğünü tekrar aç. Hepsini yaz. Unutmayın, bu kişisel ödöl odanızda havadar bir gezinti değil. Sadece başarı isabet listenizi yazmayın. Sigarayı bırakmak veya depresyonun veya kekemeliğin üstesinden gelmek gibi üstesinden geldiğiniz yaşam engellerini de ekleyin. Daha önce başarısız olduğunuz, ancak ikinci veya üçüncü kez tekrar denediğiniz ve sonunda başarılı olduğunuz küçük görevleri ekleyin. Bu mücadelelerin, bu rakiplerin üstesinden gelmenin ve kazanmanın nasıl bir şey olduğunu hissedin. Sonra işe koyul.

Her antrenmandan önce iddialı hedefler belirleyin ve bu geçmiş zaferlerin sizi yeni kişisel en iyilere taşımasına izin verin. Bu bir koşu veya bisiklete binme ise, aralıklı çalışma yapmak için biraz zaman ayırın ve en iyi mil payınızı yenmek için kendinize meydan okuyun. Veya maksimum kalp atış hızını tam bir dakika, ardından iki dakika koruyun. Evdeyseniz, pull-up'lara veya şınavlara odaklanın. İki dakika içinde mümkün olduğunca çok yapın. Sonra elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın. Acı vurduğunda ve seni hedefin dışında durdurmaya çalıştığında, yumruğunu içeri sok, bir kurabiye çıkar ve sana yakıt vermesine izin ver!

Entelektüel gelişime daha fazla odaklanıyorsanız, kendinizi her zamankinden daha fazla ve daha uzun süre çalışmak için eğitin veya belirli bir ayda rekor sayıda kitap okuyun. Çerez Kavanozunuz da orada yardımcı olabilir. Çünkü bu zorluğu doğru bir şekilde uygularsanız ve kendinize gerçekten meydan okursanız, herhangi bir egzersizde acının, can sıkıntısının veya kendinden şüphe duymanın başladığı bir noktaya geleceksiniz ve üstesinden gelmek için geri itmeniz gerekecek. Kurabiye Kavanozu, kendi düşünce sürecinizi kontrol altına almanın kısayoludur. Bu şekilde kullan! Buradaki amaç, kendini kahrolası bir kahraman gibi hissettirmek değil. Yaşasın benim için bir seans değil. Bu, savaşın hararetinde yeniden başarılı olmak için o enerjiyi kullanabilmek için ne kadar baş belası olduğunu hatırlamaktır!

Anılarınızı ve besledikleri yeni başarıları sosyal medyada paylaşın ve şu hashtag'leri ekleyin: #canthurtme #cookiejar.

YEDİNCİ BÖLÜM

EN GÜÇLÜ SİLAH

TWENTY-YOĞUN TATLANDIRMADAN YEDİ SAAT SONRA, AŞIRI AĞRI VE TUTMAK

Şimdiye kadarki en büyük başarımın ardından bir Pazartesi sabahı masamdaydım. SBG benim komutanımdı ve birkaç gün izin almak için onun iznini ve bilinen tüm bahaneleri aldım. Bunun yerine şişmiş, ağrılı ve perişan halde kendimi yataktan kaldırdım, topallayarak işe başladım ve o sabah daha sonra Chris Kostman'ı aradım.

Bunu dört gözle bekliyordum. Onun meydan okumasını kabul ettiğimi ve yirmi dört saatten daha kısa bir sürede 101 mil koştuğumu duyduktan sonra, sesindeki tatlı şaşkınlığı hayal ettim. Belki de benim Badwater yetkilisine girişimi yaptığı için biraz gecikmiş bir saygı bile olabilirdi. Bunun yerine, aramam sesli mesaja gitti. Ona asla geri dönmediği kibar bir mesaj bıraktım ve iki gün sonra ona bir e-posta bıraktım.

Efendim, nasılsınız? 18 saat 56 dakika içinde kalifiye olmak için gereken yüz mili koştum...Badwater'a girmek için ne yapmam gerektiğini şimdi bilmek istiyorum...böylece [Özel Harekat Savaşçısı] vakfı için para toplamaya başlayabiliriz. Tekrar teşekkürler...

Cevabı ertesi gün geldi ve beni çıldırttı.

Yüz millik bitirişin için tebrikler. Ama o zaman gerçekten durdun mu? Yirmi dört saatlik bir etkinliğin amacı yirmi dört saat koşmaktır... Neyse... Başvurabileceğiniz duyuru için takipte kalın...Yarış 24-26 Temmuz arasında olacak.

Saygılarımla,

Chris K stman

Cevabını kişisel olarak almadan edemedim. Bir  arşamba günü, o Cumartesi yirmi dört saatte yüz mil koşmamı önerdi. İstediyinden daha kısa sürede hallettim ve yine de etkilenmedi mi? Kostman bir ultra yariş ustasıydı, bu yüzden arkamda dağılmış bir düzine performans engeli ve paramparça ettiğim acı eşiği olduğunu biliyordu. Açıkçası, bunların hiçbiri onun için pek bir şey ifade etmiyordu.

Ona cevap yazmadan önce bir haftalığına rahatladım ve bu arada özgeçmişimi desteklemek için diğer yarişlara baktım. Yılın sonlarına doğru çok az sayıda mevcuttu. Catalina'da elli değirmenci buldum ama Kostman gibi bir adamı sadece    haneli rakamlar etkileyebilir. Ayrıca, San Diego One Day'in üzerinden tam bir hafta geçmişti ve vücudum hâlâ anıtsal bir şekilde sikilmiş durumdaydı. 101. mili bitirdiyimden beri bir metre koşmamıştım.   r tmemi hazırlarken imle le birlikte hayal kırıklığım parladı.

Bana e-posta g nderdiyiniz için teşekk rl r. Görüyorum ki sen de benim kadar konuşmaktan zevk alıyorsun. Sizi hala rahatsız ediyor olmamın tek nedeni bu yarişın ve arkasındaki nedenin önemli olması... Yapmam gerektiğini düşündüğünüz başka eleme yarişlarınız varsa, lütfen bana bildirin...Gerektiğimi bildirdiyiniz için teşekk rl r tam yirmi dört saat çalıştırmak için. Bir dahaki sefere bunu yapacağımdan emin olacağım.

Cevap vermesi bir hafta daha sürdü ve çok daha fazla umut vermedi, ama en azından alayla tuzladı.

Merhaba David,

şimdi ve 3-24 Ocak arasında biraz daha ultras yapabilirsiniz, başvuru dönemi harika. Değilse, 3-24 Ocak tarihleri arasında mümkün olan en iyi başvuruyu gönderin ve parmaklarınızı  aprazlayın.

Coşkunuz için teşekk rl r,

Chris

Bu noktada Chris Kostman'ı Badwater'a girme şansımından çok daha fazla sevmeye başlamıştım. Bilmediğim şey, çünkü o asla

Kostman'ın, yılda 1.000'den fazla başvuruyu gözden geçiren Badwater kabul komitesindeki beş kişiden biri olduğu belirtildi. Her bir yargıç, her başvuruyu puanlar ve kümülatif puanlarına göre, en iyi doksan başvuru sahibi liyakat alır. Sesine bakılırsa özgeçmişim zayıftı ve ilk doksanı geçemezdi. Öte yandan, Kostman arka cebinde on joker kart tutuyordu. Bana zaten bir yer garanti edebilirdi, ama nedense beni zorlamaya devam etti. Adil bir sarsıntı elde etmek için bir kez daha kendimi minimum standardın ötesinde kanıtlamam gerekecekti. SEAL olmak için üç Cehennem Haftası ile uğraşmak zorundaydım ve şimdi gerçekten Badwater'ı yönetmek ve ihtiyacı olan aileler için para toplamak istiyorsam başvurumu kurşun geçirmez hale getirmenin bir yolunu bulmam gerekecekti.

Cevabıyla birlikte gönderdiği bir bağlantıya dayanarak, Badwater başvurusunun son tarihinden önce planlanmış bir ultra yarış daha buldum. Hurt 100 olarak adlandırıldı ve isim yalan söylemedi. Dünyanın en zorlu 100 millik patika yarışlarından biri, Oahu adasında üçlü gölgelik yağmur ormanlarında kuruldu. Bitiş çizgisini geçmek için 24.500 dikey fit yukarı ve aşağı koşmam gerekiyordu. Bu biraz Himalaya saçmalığı. Yarış profiline baktım. Hepsi keskin sivri uçlar ve derin dalışlardı. Aritmik bir EKG'ye benziyordu. Bu yarış soğukkanlılıkla yapamadım. En azından biraz eğitim almadan bitirmem mümkün değildi, ancak Aralık ayı başlarında hala o kadar çok acı çekiyordum ki, daireme merdivenleri çıkmak tam bir işkence gibiydi.

Sonraki hafta sonu, Las Vegas Maratonu için Interstate 15'i Vegas'a yakınlaştırdım. O an için değildi. "San Diego Bir Gün" kelimesini duymadan aylar önce, annem Kate ve ben 5 Aralık'ı takvimlerimizde daire içine almıştık. 2005, Las Vegas Maratonunun Strip'te başladığı ilk yıldır ve biz de o bokun bir parçası olmak istedik. Bunun için hiç antrenman yapmamam dışında, sonra San Diego One Day gerçekleşti ve Vegas'a vardığımızda fitness seviyem hakkında hiçbir yanılsama yaşamadım. Ayrılmadan önceki sabah koşmaya çalıştım ama hala ayaklarımda stres kırıkları vardı, medial tendonlarım titriyordu ve özel bir bandajla sarılıyken bile bileklerimi stabilize edebildiğini fark ettim, daha fazla dayanamadım. çeyrek milden fazla. Bu yüzden yarış gününde Mandalay Bay Casino & Resort'a giderken koşmayı planlamamıştım.

Güzel bir sabahtı. Müzik pompalıyordu, sokakta binlerce gülen yüz vardı, temiz çöl havası üşütmüştü ve güneş

parlıyordu. Koşu koşulları pek iyileşmiyor ve Kate gitmeye hazırdı. Amacı beş saati kırmaktı ve bir kereliğine amigo olmaktan memnundum. Annem her zaman bu yolda yürümeyi planlamıştı ve ben de onunla olabildiğince uzun süre dolaşmayı, sonra bitiş çizgisine kadar bir taksi çağırıp leydilerimi kasete neşelendirmeyi düşündüm.

Saat sabah 7'yi vurduğunda üçümüz kalabalığa ayak uydurduk ve biri resmi geri sayımı başlatmak için mikrofona çıktı. "On...dokuz... sekiz..." Birine vurduğunda bir korna çaldı ve Pavlov'un köpeği gibi içimde bir şey tıkırdadı. Hala ne olduğunu bilmiyorum. Belki de rekabetçi ruhumu hafife almışımdır. Belki de Donanma SEAL'lerinin dünyadaki en sert orospu çocukları olması gerektiğini bildiğim içindi. Kırık bacaklar ve kırık ayaklar üzerinde koştığımız gerekiyordu. Ya da uzun zaman önce satın aldığım efsane böyle gitti. Her neyse, bir şey tetiklendi ve korna sokakta yankılanırken gördüğüm son şey, ben bulvardan aşağı inip gözden kaybolurken Kate ve annemin yüzlerindeki şok ve gerçek endişeydi.

Acı, ilk çeyrek mil için ciddiydi, ancak bundan sonra adrenalin devraldı. İlk mil işaretine 7:10'da vurduğum ve arkamda asfalt eriyormuş gibi koşmaya devam ettim. Yarışa on kilometre kala, zamanım kırk üç dakika civarındaydı. Bu sağlam, ama saate odaklanmadım çünkü önceki gün nasıl hissettiğimi göz önünde bulundurarak, aslında 6,2 mil koştuğuma hala tamamen inanamıyordum! Vücudum kırılmıştı. Bu nasıl oluyordu? Benim durumumdaki çoğu insanın iki ayağı da yumuşak alçıda olurdu ve ben burada bir maraton koşuyordum!

On üç mile, yolun yarısına geldim ve resmi saati gördüm. "1:35:55" yazıyor. Hesabı yaptım ve Boston maratonuna katılmaya hak kazanmak için uğraştığımı fark ettim ama tam da zirvedeydim. Yaş grubumda kalifiye olmak için 3:10:59'un altında bitirmem gerekiyordu. İnanamayarak güldüm ve bir kağıt bardak Gatorade'yi çarptım. İki saatten kısa bir süre içinde oyun tersine döndü ve bu şansı bir daha asla elde edemeyebilirim. O zamana kadar -özel hayatımda ve savaş alanında- o kadar çok ölüm görmüştüm ki yarının garantisi edilmediğini biliyordum. Benden önce bir fırsattı ve eğer bana bir fırsat verirsen, o orospu çocuğunu kırarım!

Kolay değildi. İlk on üç mil boyunca bir adrenal dalgasında sörf yapmışım, ancak ikinci yarının her santimini hissettim ve on sekiz mil sonra bir duvara çarptım. Bu, maraton koşusunda yaygın bir temadır, çünkü on sekiz mil genellikle bir koşucunun glikojen seviyelerinin düştüğü zamandır ve ciğerlerim inip kalkıyordu. Bacaklarım derin Sahra kumunda koşuyormuş gibi hissettim. Durup ara vermem gerekiyordu ama reddettim ve iki kilometre sonra kendimi gençleşmiş hissettim. Bir sonraki saate yirmi iki mil hızla ulaştım. Hızdan otuz saniye düşmüş olsam da hâlâ Boston'ın peşindeydim ve kalifiye olmak için son dört mil benim en iyim olmalıydı.

Derine indim, kalçalarımı yukarı kaldırdım ve adımlarımı uzattım. Mandalay Koyu'nda son köşeyi dönüp bitiş çizgisine doğru hücum ederken ele geçirilmiş bir adamdım. Binlerce insan kaldırımda toplanmış, tezahürat yapıyordu. Eve koşarken hepsi benim için güzel bir bulanıklıktı.

Son iki milimi yedi dakikanın altında bir hızda koştum, yarışı 3:08'in biraz üzerinde bitirdim ve Boston'a katılmaya hak kazandım. Las Vegas sokaklarında bir yerde, karım ve annem kendi mücadeleleriyle uğraşır ve onları da bitirmek için aşarlardı ve onları beklerken bir çimenlik parçasına otururken, sallayamadığım başka bir basit soru düşündüm. Yeniydi ve korku temelli, acı verici veya kendi kendini sınırlayıcı değildi. Bu açık hissetti.

Ben ne yapabilirim?

SEAL eğitimi beni birkaç kez uçurumun eşiğine getirmişti, ama ne zaman beni alt etse, bir yumruk daha atmak için ortaya çıktım. Bu deneyim beni zorladı, ama aynı zamanda daha fazlasını istememe neden oldu ve günlük Navy SEAL hayatı böyle değildi. Sonra San Diego Bir Gün geldi ve şimdi de bu. Bir mil yürümek bile işim olmadığında (bir hafta sonu savaşçısı için) elit bir hızda bir maratonu bitirmiştım. Her ikisi de mümkün görünmeyen inanılmaz fiziksel yeteneklerdi. Ama bunlar olmuştu.

Ben ne yapabilirim?

Bu soruyu cevaplayamadım, ama o gün bitiş çizgisine baktığımda ve başardıklarımı düşündüğümde, farkında olmadan masada çok fazla para bıraktığımızı anladım. Alışkanlıkla elimizden gelenin en azına razıyız; işte, okulda, ilişkilerimizde ve

oyun alanı veya yarış parkuru. Birey olarak yerleşiriz ve çocuklarımıza en iyilerinden daha azıyla yetinmeyi öğretiriz ve bunların hepsi topluluklarımızda ve bir bütün olarak toplumda dalgalanır, birleşir ve çoğalır. Vegas'ta kötü bir hafta sonundan bahsetmiyoruz, ATM'de nakit kaybı da yok. O anda, bu ebediyen boktan dünyada çok fazla mükemmelliği kaçırmamanın bedeli bana hesaplanamaz geldi ve hala da öyle. O zamandan beri düşünmeyi bırakmadım.

* * *

Fiziksel olarak, birkaç gün içinde Vegas'tan geri döndüm. Yani yeni normalime dönmüştüm: San Diego One Day'den sonra eve geldiğim aynı ciddi ama katlanılabilir acıyla uğraşmak. Sonraki cumartesi günü ağrılar hâlâ devam ediyordu ama nekahat dönemim bitmişti. Antrenmana başlamam gerekiyordu, yoksa Hurt 100 sırasında patikada yanacaktım ve Badwater olmayacaktı. Ultras için nasıl hazırlanacağımı okuyordum ve birkaç yüz millik haftayı geçmenin hayati olduğunu biliyordum. 14 Ocak'taki yarış gününden önce gücümü ve dayanıklılığımı geliştirmek için sadece bir ayım vardı.

Ayaklarım ve inciklerim sağa yakın bile değildi, bu yüzden hem ayaklarımdaki kemikleri hem de tendonlarımı stabilize etmek için yeni bir yöntem buldum. Yüksek performanslı uçlar satın aldım, ayak tabanlarımla aynı hizaya gelecek şekilde kestim ve ayak bileklerimi, topuklarımı ve alt baldırlarımı kompresyon bandıyla bantladım. Ayrıca koşu duruşumu düzeltmek ve baskıyı azaltmak için ayakkabılarıma küçük bir topuk dolgusu yerleştirdim. Yaşadıklarımın sonras, (neredeyse) ağrısız koşmam için çok fazla destek gerekti.

Sabit bir işi sürdürerek haftalarca yüz mil yapmak kolay değil, ama bu bir mazeret değildi. Chula Vista'dan Coronado'ya çalışmak için on altı millik yolculuğum benim vazgeçilmezim oldu. Ben orada yaşarken Chula Vista bölünmüş bir kişiliğe sahipti. Bizim yaşadığımız daha güzel, daha yeni, orta sınıf bir bölüm vardı, etrafı çetin ve tehlikeli sokaklardan oluşan beton bir ormanla çevriliydi. Şafakta, otoyol üst geçitlerinin altından ve Home Depot nakliye bölmelerinin yanından geçtiğim kısım buydu. Bu güneşli San Diego'nun turist broşürünüzdeki versiyonu değildi.

Araba egzozunu ve çürüyen çöpleri kokladım, sıçrayan fareleri gördüm ve Imperial Beach'e ulaşmadan önce uykusuz evsiz kamplardan kaçtım.

yedi millik Silver Strand bisiklet yolunda. Güneyde Coronado'nun simgesel oteli, yüzyılın başı Hotel Del Coronado'yu ve günü uçaklardan atlayarak ve ateş ederek geçirdiğim Deniz Özel Harp Komutanlığı tarafından paylaşılan aynı geniş kum şeridine bakan bir dizi lüks apartman kulesini geçiyordu. silahlar. Donanma SEAL efsanesini yaşıyordum, onu gerçek tutmaya çalışıyordum!

Bu on altı millik yolu haftada en az üç kez koştum. Bazı günler ben de eve koştum ve Cuma günleri bir ruck run ekledim. Standart sırt çantamın telsiz kesesinin içinde, iki adet yirmi beş kiloluk ağırlık kaydurdum ve dörtlü gücü oluşturmak için yirmi mil kadar tam yüklü koştum. Takım arkadaşlarımın çoğu kahvelerini bile bitirmemişken, sabah 5'te uyanmayı ve bankada zaten üç saatlik kardiyo ile çalışmaya başlamayı sevdim. Bana zihinsel bir avantaj, daha iyi bir öz farkındalık duygusu ve bir ton özgüven verdi, bu da beni daha iyi bir SEAL eğitmeni yaptı. Şafağın kışında kalkıp dışarı çıkmanın senin için yapacağı şey bu. Sizi hayatınızın her alanında daha iyi yapar.

Antrenmanımın ilk gerçek anlaşma haftasında yetmiş yedi mil koştum. Ertesi hafta, Noel Günü'nde on iki millik bir koşu da dahil olmak üzere 109 mil koştum. Ertesi hafta, Yeni Yıl Günü'nde 19 millik bir koşu da dahil olmak üzere, 111.5'e ittim ve ertesi hafta bacaklarımı daraltmak için geri çekildim, ama yine de 56,5 mil içeri girdim. Bunların hepsi yol milleriydi, ama sahip olduğum şey buydu. gelmek bir patika koşusuydu ve daha önce hiç patikada koşmamıştım. Bir sürü gafil avlamıştım, ama bir saat çalışırken tek bir pistte mesafe koşmamıştım. Hurt 100, yirmi millik bir devre parkuruydu ve yarıya başlayanların sadece ince bir diliminin beş turu da bitirdiğini duymuştum. Bu Badwater özgeçmişimi doldurmak için son şansımdı. Başarılı bir sonuç için çok şey yaptım ve yarış ve ultra koşu hakkında hala bilmediğim çok şey vardı.

	AM	NOON	PM
WEEK 3 TOTAL=1115	WEEK 3		
MON 26 DEC TOTAL: 15m	15miles		
TUE 27 DEC TOTAL: 20m	20.0miles	FIRST DAY NEWSHOTS	
WED 28 DEC TOTAL: 14m		14.0miles	
THU 29 DEC TOTAL: 11m		11.0miles	
FRI 30 DEC TOTAL: 16.5m		16.5miles	
SAT 31 DEC TOTAL: 11m 16.0m	11.4miles	4.6miles	
SUN 1 JAN TOTAL: 19.0m	17.0miles		2.0m
WEEK 3 TOTAL = 1115	miles		

Hurt 100 3. Hafta antrenman günlüğü

Birkaç gün erken Honolulu'ya uçtum ve aktif görevli ve gazilerin kasabadan geldiklerinde aileleriyle birlikte kaldıkları askeri bir otel olan Halekoa'ya yerleştim. Haritaları incelemiştim ve konu araziye geldiğinde temel bilgileri biliyordum ama onu yakından görmemiştim, bu yüzden yarıştan bir gün önce Hawaii Doğa Merkezi'ne gittim ve kadifemsi, yeşim dağlarına baktım. Tek görebildiğim, yoğun yeşilin içinde kaybolan dik bir kırmızı toprak parçasıydı. Patikada yarım mil yürüdüm, ancak yürüyebildiğim kadar mesafe vardı. Giderek inceliyordum ve ilk mil dümdüz yokuş yukarıydı. Bunun ötesindeki her şey biraz daha uzun bir süre gizemli kalacaktı.

Yirmi millik parkurda sadece üç yardım istasyonu vardı ve çoğu sporcu kendi kendine güveniyordu ve kendi beslenme rejimlerini ayarlıyordu. Hâlâ acemiymdim ve konu yakıt olduğunda neye ihtiyacım olduğuna dair hiçbir fikrim yoktu. Yarış günü sabah 5:30'da ayrılmak üzereyken otelde bir kadınla karşılaştım. Çaylak olduğumu biliyordu ve devam etmek için yanımda ne getirdiğimi sordu. Ona az miktarda aromalı enerji jeli zulamı ve CamelBak'imi gösterdim.

"Tuz hapları getirmedin mi?" diye sordu, şok oldu. Omuz silktim. Tuz hapının ne olduğunu bilmiyordum. Yüz tanesini avucuma döktü. "Her saat başı bunlardan iki tane al. Seni kramptan koruyacaklar. "

"Anlaşıldı." Gülümsedi ve boktan geleceğimi görebilecekmiş gibi başını salladı.

Güçlü bir başlangıç yaptım ve harika hissettim, ancak yarış başladıktan kısa bir süre sonra canavar bir parkurla karşı karşıya olduğumu biliyordum. Derece ve yükseklik varyansından bahsetmiyorum. Bunu bekliyordum. Beni şaşırtan tüm kayalar ve kökler oldu. Birkaç gün içinde yağmur yağmadığı için şanslıydım çünkü tek giymem gereken, üzerinde çok az değerli bir sırtı olan standart koşu ayakkabılarımdı. Sonra CamelBak'im altıncı milde bozuldu.

Onu silkeledim ve çekiçlemeye devam ettim, ama bir su kaynağı olmadan, nemlendirmek için yardım istasyonlarına güvenmek zorunda kalırdım ve aralarında kilometrelerce mesafe vardı. Henüz (bir kişilik) destek ekibim bile yoktu. Kate sahilde üşüyordu ve yarışın ilerleyen saatlerine kadar ortaya çıkmayı planlamamıştı, ki bu benim hatamdı. Bir tatil sözü vererek onu ikna ettim ve o sabah erkenden Hawaii'yi sevmesi ve acıyı bana bırakması için ısrar ettim. CamelBak olsun ya da olmasın, zihniyetim yardım istasyonundan yardım istasyonuna gitmek ve ne olduğunu görmektir.

Yarış başlamadan önce insanların Karl Meltzer hakkında konuştuğunu duydum. Uzandığını ve ısındığını görmüştüm. Takma adı Sürat Keçisiydi ve yarışı yirmi dört saatten kısa sürede tamamlayan ilk kişi olmaya çalışıyordu. Geri kalanımız için otuz altı saatlik bir zaman sınırı vardı. İlk turum dört buçuk saat sürdü ve sonrasında kendimi iyi hissettim, hazırlıkta geçirdiğim tüm uzun günler düşünüldüğünde bu beklenebilirdi ama aynı zamanda endişeliydim çünkü her tur bir tırmanış ve iniş gerektiriyordu.

yaklaşık 5.000 dikey fit ve ayak bileğimi döndürmemek için her adıma dikkat etmek için gereken odak miktarı zihinsel yorgunluğumu artırdı. Medial tendonum her büküldüğünde, rüzgara maruz kalan ham bir sinir gibi hissettim ve bir tökezlemenin titreyen bileğimi katlayıp yarışma son verebileceğini biliyordum. Bu baskıyı her an hissettim ve sonuç olarak beklediğimden daha fazla kalori yaktım. Bu bir problemdi çünkü çok az yakıtım vardı ve su kaynağım olmadığı için etkili bir şekilde hidratlayamıyordum.

Turlar arasında su içtim ve göbeğimin çalkalanmasıyla ikinci döngüme başladım, bir mil uzunluğunda, 800 metrelik dağlara tırmanışta (temelde düz yokuş yukarı) yavaş bir koşuyla. İşte o zaman yağmur yağmaya başladı. Kırmızı toprak izimiz dakikalar içinde çamur oldu. Ayakkabılarımın tabanı onunla kaplıydı ve kayak gibi kaygandı. Derin su birikintilerinin arasından süzıldüm, inişlerde kayarak indim ve çıkışlarda kaydım. Tam vücut sporuydu. Ama en azından su vardı. Ne zaman kuru kalsam başımı arkaya yaslıyor, ardına kadar açıyor ve yaprak çürümesi ve bok kokan üçlü bir gölgelik ormanından süzülen yağmurun tadına bakıyordum. Doğurganlığın vahşi korkaklığı burun deliklerimi işgal etti ve tek düşünebildiğim dört lanet tur daha koşmam gerektiğiydi!

Otuz mil hızla vücudum bazı olumlu haberler verdi. Ya da belki de bir iltifatın fiziksel tezahürüydü? Ayak bileklerimdeki tendon ağrısı yok olmuştu... çünkü ayaklarım o tendonları stabilize edecek kadar şişmişti. Bu uzun vadede iyi bir şey miydi? Muhtemelen hayır, ama ultra pistte alabildiğinizi alırsınız, burada sizi milden mile ne alırsa onunla yuvarlanmak zorunda kalırsınız. Bu arada, ayaklarım ve baldırlarım balyozla dövülmüş gibi ağrıyordu. Evet, çok fazla koşmuştum, ama çoğu - ruck koşularım da dahil olmak üzere - kaygan orman patikalarında değil, San Diego'daki yassı düz arazide.

İkinci turumu tamamlayana kadar Kate beni bekliyordu ve Waikiki sahilinde rahatlatıcı bir sabah geçirdikten sonra, Walking Dead'den bir zombi gibi sisten çıktığımı dehşet içinde izledi. Oturup elimden geldiğince su içtim. O zamana kadar, bunun benim ilk iz yarışım olduğu söylenmişti.

Hiç halka açık bir sikişiniz oldu mu ya da boktan bir gün/hafta/ay/yıl ortasındaiken etrafınızdaki insanlar aşağılanmanızın kaynağı hakkında yorum yapmak zorunda hissettiniz mi? Belki sana tüm yolları hatırlattılar

çok farklı bir sonuç sağlayabilir miydi? Şimdi bu olumsuzluğu tükettiğinizi, ama bunun üzerine terli, orman yağmurunda altmış mil daha koşmak zorunda kaldığınızı hayal edin. Kulağa eğlenceli geliyor mu? Evet, yarışın konusu bendim. Ben ve Karl Meltzer. Kimse onun yirmi dört saatten az bir deneyim için uğraştığına inanmadı ve benim kemerimin altında hiçbir parkur yarışı olmadan, gezegendeki en tehlikeli parkur yarışlarından birine, yetersiz ve hazırlıksız olarak çıkmam da aynı derecede şaşırtıcıydı. Üçüncü döngüme başladığımda, yarışta kalan yaklaşık yüz sporcudan sadece kırk atlet vardı ve Luis Escobar adında bir adamla koşmaya başladım. Onuncu kez şu sözleri duydum:

"Yani bu senin ilk patika yarışın mı?" O sordu. Başımı salladım. "Gerçekten yanlışı seçtin..."

"Biliyorum," dedim.

"Bu sadece teknik bir..."

"Doğru. Ben bir aptalım. Bugün bunu çok duydum."

"Sorun değil," dedi, "burada hepimiz bir avuç aptalız, adamım." Bana bir su şişesi uzattı. Üçünü de taşıyordu. "Bunu al. CamelBak'ınızı duydum."

Bu benim ikinci yarışım olduğu için ultra ritmini anlamaya başlamıştım. Bu bana BUD/S'yi hatırlatan rekabet ve dostluk arasında sürekli bir dans. Luis ve ben hem zamanla hem de birbirimizle yarışıyorduk ama birbirimizin başarmasını istiyorduk. İçinde yalnızdık, birlikteydik ve o haklıydı. Biz bir çift aptaldık.

Karanlık çöktü ve bizi kapkara bir orman gecesiyle baş başa bıraktı. Yan yana koşarken farlarımızın parıltısı birleşti ve daha geniş bir ışık saçtı, ama ayrıldığımızda tek görebildiğim, önümdeki patikada zıplayan sarı bir topdu. Sayısız gezi teli - yüksek kütükler, kaygan kökler, liken sarılı kayalar - gözden uzak kaldı. Kaydım, tökezledim, düştüm ve küfrettim. Orman sesleri her yerdedi. Dikkatimi çeken sadece böcekler dünyası değildi. Hawaii'de, tüm adalarda, dağlarda yaban domuzu avlamak büyük bir eğlencedir ve usta avcılar genellikle çukur boğalarını zincire bağlı bırakırlar.

orman domuzlar için bir burun geliştirmek için. O aç boğaların her birinin çıtırtısını ve hırlamasını duydum ve bazı domuzların da ciyakladığını duydum. Korkularını ve öfkelerini, sidiklerini ve boklarını, ekşi nefeslerini kokladım.

Yakındaki her havlama veya havlama ile kalbim yerinden fırladı ve o kadar kaygan bir zemine atladım ki yaralanma gerçek bir olasılıktı. Yanlış bir adım, kıcıımı yarıştan ve Badwater için çekişmeden çıkarabilirdi. Kostman'ın haberleri duyduğunu ve bu bokun başından beri olacağını düşünüyormuş gibi başını salladığını hayal edebiliyorum. Onu şimdi oldukça iyi tanıyorum ve beni asla elde etmek için dışarı çıkmadı, ama o zamanlar aklım böyle çalışıyordu. Ve Oahu'nun sarp, karanlık dağlarında yorgunluğum stresimi artırdı. Mutlak sınıırıma yakın hissettim, ama hala kırk milden fazla yolum vardı!

Parkurun arka tarafında, karanlık, nemli ormana uzun bir teknik inişten sonra, patikada bir oyukta önümde daireler çizerek başka bir far gördüm. Koşucu kıvrımlı hareket ediyordu ve ona yetiştiğimde San Diego'da tanıştığım Macar koşucu Akos Konya'yı gördüm. Yirmi dört saatte 134 mil kat ettiğı Hospitality Point'te sahadaki en iyi koşuculardan biriydi. Akos'u severdim ve ona delice saygı duyardım. Durdum ve birleşen daireler çizerek aynı araziye defalarca kat etmesini izledim. Bir şey mi arıyordu? Halüsinasyon mu görüyordu?

"Akos," diye sordum, "iyi misin adamım? Yardıma ihtiyacın var mı?"

"David, hayır! Ben...hayır, ben iyiyim," dedi. Gözleri dolunaydan uçan dairelerdi. Deliryumdaydı, ama kendimi zar zor tutuyordum ve bir sonraki yardım istasyonundaki personele sersemlemiş bir şekilde dolaştığını söylemekten başka onun için ne yapabileceğimden emin değildim. Dediğim gibi, yoldaşlık var ve ultra devrede rekabet var ve bariz bir acı içinde olmadığı ve yardımımı reddettiğı için barbar moduna girmek zorunda kaldım. İki tam tur kala ilerlemeye devam etmekten başka seçeneğim yoktu.

Sendeleyerek başlangıç çizgisine geri döndüm ve sersemlemiş bir halde sandalyeme yığıldım. Uzak kadar karanlıktı, sıcaklık düşüyordu ve yağmur hâlâ yağıyordu. Kapasitemin sınırındaydım ve bir adım daha atabileceğimden emin değildim. En azından tankımın yüzde 99'unu boşalttığımı hissettim. benim gazım

ışık yanıyordu, motorum titriyordu, yine de bu yarışı bitirip Badwater'a gireceksem daha fazlasını bulmam gerektiğini biliyordum.

Ama her adımda hissettiğin tek şey acıyken kendini nasıl zorlarsın? Acı, vücudunuzdaki her hücreye nüfuz eden ve durmanız için yalvaran geri bildirim döngüsü olduğunda? Bu zor çünkü acı çekme eşiği herkes için farklıdır. Evrensel olan, boyun eğme dürtüsüdür. Verebileceğin her şeyi vermiş gibi hissetmek ve bir işi yarım bırakmakta haklısın.

Şimdiye kadar, takıntılı hale gelmemin çok fazla zaman almadığını söyleyebileceğinizden eminim. Bazıları tutku seviyemi eleştiriyor, ancak bugünlerde Amerikan toplumuna hükmetme eğiliminde olan hakim zihniyetlerden memnun değilim; bize akışa devam etmemizi söyleyen veya bizi daha az çabayla daha fazlasını elde etmeyi öğrenmeye davet edenler. Şu kısayol saçmalığını siktir et. Kendi saplantılarımı benimsememin ve kendimden daha fazlasını istememin ve arzulamamın nedeni, yalnızca acı ve ıstırapın ötesine geçtiğimde, algılanan sınırlarımı aştığımda, fiziksel ve zihinsel olarak daha fazlasını başarabileceğimi öğrendim.

- dayanıklılık yarışlarında ve aynı zamanda bir bütün olarak yaşamda.

Ve aynı şeyin senin için de geçerli olduğuna inanıyorum.

İnsan vücudu bir stok araba gibidir. Dışarıdan farklı görünebiliriz, ancak kaputun altında hepimiz büyük bir potansiyel rezervuarına ve maksimum hızımıza ulaşmamızı engelleyen bir valiyeye sahibiz. Bir arabada, regülatör yakıt ve hava akışını sınırlar, böylece çok sıcak yanmaz, bu da performansın tavan yapmasına neden olur. Bu bir donanım sorunudur; vali kolayca çıkarılabilir ve sizinkini devre dışı bırakırsanız, arabanızın roketini 130 milden fazla izleyin.

Bu, insan hayvanında daha incelikli bir süreçtir.

Valimiz, zihnimizin derinliklerine gömülü, kimliğimizle iç içe. Neyi ve kimden hoşlandığımızı ve nefret ettiğimizi bilir; tüm hayat hikayemizi okur ve kendimizi nasıl gördüğümüzü ve nasıl görülmek istediğimizi şekillendirir. Acı ve bitkinlik, aynı zamanda korku ve güvensizlik şeklinde kişiselleştirilmiş geri bildirim sağlayan yazılımdır ve her şeyi riske atmadan önce bizi durmaya teşvik etmek için tüm bunları kullanır. Ama şu var ki, mutlak yok

kontrol. Bir motordaki valinin aksine, bizimki, onun saçmalıklarını kabul etmedikçe ve bırakmayı kabul etmedikçe bizi durduramaz.

Ne yazık ki, çoğumuz azami çabamızın sadece yüzde 40'ını verdiğimizde vazgeçiyoruz. Mutlak sınırimıza ulaştığımızı hissettiğimizde bile, verecek daha yüzde 60'ımız var! Vali iş başında! Bunun doğru olduğunu öğrendikten sonra, bu sadece acı toleransınızı genişletmek, kimliğinizi ve tüm kendi kendini sınırlayan hikayelerinizi bırakmak meselesidir, böylece pes etmeden yüzde 60'a, sonra yüzde 80'e ve ötesine geçebilirsiniz. Ben buna %40 Kuralı diyorum ve bu kadar güçlü olmasının nedeni, onu takip ederseniz, zihninizi sporda ve hayatta yeni performans ve mükemmellik seviyelerine açacaksınız ve ödüllerinizi salt maddi başarıdan çok daha derine inecek. .

%40 Kuralı yaptığımız her şeye uygulanabilir. Çünkü hayatta neredeyse hiçbir şey tam olarak umduğumuz gibi olmayacak. Her zaman zorluklar vardır ve ister işte ister okulda olun, ister en yakın veya önemli ilişkilerimizde test edilmiş hissetelim, hepimiz taahhütlerden uzaklaşmak, hedeflerimizden ve hayallerimizden vazgeçmek ve kendi mutluluğumuzu satmak için cazip olacağız. bir noktada. Çünkü aklımızın, kalbimizin ve ruhumuzun derinliklerine gömülü hazinenin yarısını bile aramadığımızda, verecek başka bir şeyimiz yokmuş gibi, kendimizi boş hissedeceğiz.

Enerjik bir çıkmaza yaklaşmanın nasıl bir his olduğunu biliyorum. Orada sayamayacağım kadar çok kez bulundum. Açığa satış yapmanın cazibesini anlıyorum ama aynı zamanda dürtünün zihninizin rahatlık arzusu tarafından yönlendirildiğini ve bunun size doğruyu söylemediğini de biliyorum. Sığınacak yer bulmaya çalışan senin kimliğin, büyümene yardım etmeye değil. Büyüklüğe ulaşmak ya da bütünlük aramak değil, statükoyu arıyor. Ancak yöneticinizi kapatmak için ihtiyaç duyduğunuz yazılım güncellemesi süpersonik bir indirme değildir. Yirmi yıllık deneyim kazanmak yirmi yıl alır ve yüzde 40'ınızı aşmanın tek yolu, her gün zihninizi katılaştırmaktır. Bu da demek oluyor ki bu senin lanet işinmiş gibi acıyı kovalaman gerekecek!

Bir boksör olduğunuzu ve ringdeki ilk gününüzde çenenize bir tane aldığınızı hayal edin. Cehennem gibi acıtacak ama boksör olmanın onuncu yılında bir yumrukla durdurulamayacaksınız. On iki raundu silip süpürebilecek ve ertesi gün geri gelip dövüşebileceksiniz.

Yeniden. Zimbanın güç kaybetmesi değil. Rakipleriniz daha da güçlü olacak. Değişim beyninizde gerçekleşti. Aklını çalıştırdın. Bir süre içinde, zihinsel ve fiziksel acıya karşı toleransınız genişleyecek çünkü yazılımınız birden fazla yumruk atabileceğinizi öğrenmiş olacak ve eğer sizi alt etmeye çalışan herhangi bir görevde kalırsanız. , ödüller alacaksınız.

Dövüşçü değil misin? Koşmayı sevdiğinizi ama kırık bir serçe parmağınız olduğunu söyleyin. Bahse girerim üzerinde koşmaya devam edersen çok yakında kırık ayakların üzerinde koşabileceksin. Kulağa imkansız geliyor, değil mi? Bunun doğru olduğunu biliyorum, çünkü kırık bacaklarla koştum ve bu bilgi, tankım kurduğunda içtiğim açık bir özgüven kaynağını ortaya çıkaran ultra devrede her türlü acıya dayanmama yardımcı oldu.

Ama hiç kimse rezervinin yüzde 60'ını hemen ya da bir anda kullanmıyor. İlk adım, ilk ağrı ve yorgunluk patlamanızın valinizin konuşması olduğunu hatırlamaktır. Bunu yaptığınızda, zihninizdeki diyalogun kontrolü sizde olur ve düşündüğünüz kadar bitkin olmadığınızı kendinize hatırlatabilirsiniz. Her şeyini vermemişsin. Yakınında bile değil. Bunu satın almak sizi mücadelede tutacak ve bu da fazladan yüzde 5 değerinde. Tabii ki, bunu okumak yapmaktan daha kolay.

Hurt 100'ün dördüncü turuna başlamak kolay değildi çünkü ne kadar acıtacağını biliyordum ve kendinizi ölü ve gömülü hissettiğinizde, susuz kaldığınızda, sıkıldığınızda ve yüzde 40'la parçalanmış hissettiğinizde, fazladan 60'ı bularak yüzde imkansız geliyor. Acılarımın devam etmesini istemiyordum. Kimse yapmaz! Bu yüzden "yorgunluk hepimizi korkak yapar" sözü bok gibi doğrudur.

Kusura bakmayın, o gün %40 Kuralı hakkında hiçbir şey bilmiyordum. Hurt 100, ilk düşünmeye başladığım zamandı, ancak daha önce birçok kez duvara çarpmıştım ve en düşükte bile hedeflerimi yeniden ayarlamak için hazır ve açık fikirli olmayı öğrenmiştim. Mücadelede kalmanın her zaman en zor ve en ödüllendirici ilk adım olduğunu biliyordum.

Tabii ki, yoga dersinden ayrıldığınızda ve sahilde yürüyüşe çıktığınızda açık fikirli olmak kolaydır, ancak acı çekerken açık fikirli olmak zor bir iştir. Aynı şey, işte veya okulda göz korkutucu bir zorlukla karşı karşıyaysanız da geçerlidir. Belki yüz soruluk bir testle uğraşıyorsunuz ve

ilk elliye tuğlaladığınızı bilin. Bu noktada, kendinizi testi ciddiye almaya zorlamak için gerekli disiplini korumak son derece zordur. Ayrıca onu bulmanız da zorunludur çünkü her başarısızlıkta kazanılacak bir şey vardır, bu sadece bir sonraki test için pratik olsa bile yapmanız gerekecek. Çünkü bir sonraki sınav geliyor. Bu bir garanti.

Dördüncü turuma herhangi bir inançla başlamadım. Bekle ve gör modundaydım ve ilk tırmanışın yarısında o kadar başım döndü ki bir süre bir ağacın altında oturmak zorunda kaldım. İki koşucu birer birer yanımdan geçti. Kontrol ettiler ama ben onlara el salladım. Onlara iyi olduğumu söyledim.

Evet, harika gidiyordum. Ben düzenli bir Akos Konya'ydım.

Benim bakış açımdan yukarıdaki tepenin zirvesini görebiliyordum ve kendimi en azından o kadar uzağa yürümeye teşvik ettim. Bundan sonra yine de bırakmak isteseydim, imzalamaya razı olacağımı, Hurt 100'ü bitirmemenin utanılacak bir şey olmadığını kendi kendime söyledim. Bunu kendi kendime defalarca söyledim çünkü valimiz böyle çalışıyor. Hedeflerinize ulaşmanıza engel olsa da egonuza masaj yapar. Ama tırmanışın zirvesine ulaştığımda, yüksek zemin bana yeni bir bakış açısı verdi ve uzakta başka bir yer gördüm ve o küçük çamur, kaya ve kök bölümünü de kapatmaya karar verdim - bilirsiniz, ayrılmadan önce. iyi.

Oraya vardığımda uzun bir inişe bakıyordum ve ayak basmak sıkıntılı olsa da yine de yokuş yukarı çıkmaktan çok daha kolay görünüyordu. Farkına varmadan, strateji oluşturabilecek bir noktaya gelmişim. İlk tırmanışta o kadar başım dönüyor ve zayıflıyordum ki beynimi tıkayan bir lanet anına kapıldım. Stratejiye yer yoktu. Sadece bırakmak istedim ama biraz daha ilerleyerek beynimi sıfırlardım. Sakinleştim ve yarışı küçültebileceğimi fark ettim ve oyunda bu şekilde kalmak bana umut verdi ve umut bağımlılık yapıyor.

Yarışı bu şekilde böldüm, yüzde 5 cips topladım, daha fazla enerji açığa çıkardım ve zaman geçtikçe onu yaktım. O kadar yoruldu ki neredeyse ayaklarımın üzerinde uyuyakalacaktım ve bu çok fazla geçiş ve inişin olduğu bir patikada tehlikeli. Herhangi bir koşucu kolayca unutulmaya yüz tutabilirdi. Beni uyanık tutan tek şey, çış-zavallı iz durumuydu. Onlarca kez kışımın üzerine düştüm. Sokak ayakkabılarım onların dışındaydı

öge. Buz üzerinde koşuyormuşum gibi hissettim ve kaçınılmaz düşüş her zaman sarsıcıydı, ama en azından beni uyandırdı.

Biraz koşarak, sonra biraz yürüyerek yetmiş yedi mile kadar ilerlemeyi başardım, bunların en zorlu inişi, işte o zaman Sürat Teknesi Karl Meltzer'in arkamda tepeyi tırmandığını gördüm. Başında ve bileğinde birer lamba ve iki büyük su şişeli bir kalça çantası takmıştı. Pembe şafak ışığında silüetle yokuştan aşağı hücum etti, tökezlememe ve dik durmak için ağaç dallarını aramama neden olan bir bölümde gezindi. Bitiş çizgisinden üç mil uzakta, yirmi iki saat on altı dakikalık bir parkur rekoru hızında beni kucaklamak üzereydi, ama en çok hatırladığım şey, mil başına 6:30'luk inanılmaz bir hızda koşarken ne kadar zarif görüldüğüydü. Tamamen farklı bir Zen'e binerek çamurun üzerinde süzülüyordu. Ayakları yere zar zor değiyordu ve bu çok güzel bir manzaraydı. Sürat geçisi yaşayan oldu,

Ben ne yapabilirim?

O kötü adamın en zorlu arazide süzülmesini izlemek, dünyada bambaşka bir seviyede atlet olduğunu ve bunların bir kısmının benim de içimde olduğunu anlamamı sağladı. Aslında hepimizin içinde. Genetiğin atletik performansta bir rol oynamadığını ya da herkesin dört dakikalık bir mil koşma, LeBron James gibi smaç yapma, Steph Curry gibi şut atma veya Hurt 100'ü yirmi dakikada koşma gibi keşfedilmemiş bir yeteneğe sahip olduğunu söylemiyorum. iki saat. Hepimizin zemini veya tavanı aynı değil, ancak her birimizin içinde bildiğimizden çok daha fazlası var ve ultra koşu gibi dayanıklılık sporları söz konusu olduğunda, herkes bir zamanlar imkansız olduğunu düşündüğü başarılarla ulaşabilir. Bunu yapmak için fikrimizi değiştirmeli, kimliğimizi bir kenara atmaya istekli olmalı ve daha fazlası olmak için her zaman daha fazlasını bulmak için ekstra çaba göstermeliyiz.

Valimizi görevden almalıyız.

Hurt 100 pistinde o gün, Meltzer'in bir süper kahraman gibi koştuğunu gördükten sonra, dördüncü turumu her türlü acı içinde bitirdim ve ekibiyle çevrili olarak kutlamasını izlemek için zaman ayırdım. Daha önce kimsenin yapmadığı bir şeyi başarmıştı ve işte tam bir tur daha vardı. Bacaklarım lastikti, ayaklarım şişmişti. Devam etmek istemedim, ama bunun benim olduğunu da biliyordum.

acı konuşuyor. Gerçek potansiyelim hala belirsizdi. Geriye dönüp baktığımda, yüzde 60 verdiğimi söyleyebilirim, bu da tankım yarı doluyken utangaç olduğu anlamına geliyordu.

Burada oturup size tüm gücümle gittiğimi ve o pisliği beşinci turda bitirdiğimi söylemek isterdim ama yine de Ultra Planet'te sadece bir turisttim. Aklımın efendisi değildim. Laboratuvardaydım, hala keşif modundaydım ve beşinci ve son turumun her adımını yürüdüm. Sekiz saatimi aldı ama yağmur durmuştu, sıcak Hawaii güneşinin tropikal parıltısı olağanüstü hissettirdi ve işi bitirdim. Hurt 100'ü otuz üç saat yirmi üç dakikada bitirdim, otuz altı saatlik aranın biraz gerisinde, dokuzuncu olmak için yeterince iyi. Tüm yarışı sadece yirmi üç atlet bitirdi ve ben onlardan biriydim.

Sonra o kadar yıkıldım ki, iki kişi beni arabaya taşıdı ve Kate beni lanet olası bir tekerlekli sandalyeyle odama döndürmek zorunda kaldı. Oraya vardığımızda yapacak daha çok işimiz vardı. Badwater uygulamamı bir an önce bitirmek istedim, bu yüzden kedi kestirmeden o boku cilaladık.

Birkaç gün içinde Kostman, Badwater'a kabul edildiğimi bildirmek için bana bir e-posta gönderdi. bu harika bir histi. Ayrıca önümüzdeki altı ay boyunca iki tam zamanlı işim olduğu anlamına geliyordu. Badwater için tam hazırlık modunda bir Donanma SEAL'idim. Bu sefer stratejik ve spesifik olacaktım çünkü en iyi performansımı ortaya çıkarmak için - yüzde 40'ı geçmek, tankımı boşaltmak ve tüm potansiyelimi kullanmak istiyorsam - önce kendime bir fırsat vermem gerektiğini biliyordum.

Hurt 100 için yeterince araştırma yapmadım veya hazırlanmadım. Engibeli araziye beklemiyordum, yarışın ilk bölümü için destek ekibim yoktu ve yedek su kaynağım yoktu. Yanımda uzun, kasvetli gece boyunca yardımcı olabilecek iki far getirmedim ve sahip olduğum her şeyi vermiş gibi hissetsem de, gerçek yüzde 100'üme erişme şansım bile olmadı.

Badwater farklı olacaktı. Gece gündüz araştırdım. Kursu inceledim, sıcaklık ve yükseklik farklarını not ettim ve bunların haritasını çıkardım. Sadece hava sıcaklığıyla ilgilenmiyordum. Daha derine indim, böylece şimdiye kadarki en sıcak Ölüm Vadisi gününde kaldırımın ne kadar sıcak olacağını biliyordum. Google'da yarışın videolarını arattım ve saatlerce izledim. blogları okudum

Bunu tamamlayan koşucular, tuzaklarını ve antrenman tekniklerini kaydettiler. Kuzeye Ölüm Vadisi'ne gittim ve tüm rotayı keşfettim.

Araziyi yakından görmek, vahşiliğini ortaya çıkardı. İlk kırk iki mil tamamen düzdü - Tanrı'nın yüksek fırınından geçen bir koşu, yükseklerle çıktı. Bu, harika zaman geçirmek için en iyi fırsatım olurdu, ancak hayatta kalmak için iki mürettebat aracının birbirinin üzerine atlamasına ve her üç kilometrede bir soğutma istasyonları kurmasına ihtiyacım vardı. Bunun düşüncesi beni heyecanlandırdı, ama yine de henüz yaşamıyordum. Çiçek açan bir çölde bir bahar gününde müzik dinliyordum, pencereler açıldı. Deli gibi rahattım! Hepsi hala boktan bir fanteziydi!

Soğutma istasyonlarımı kurmak için en iyi noktaları işaretledim. Omzun nerede geniş olduğunu ve nerede durmaktan kaçınılması gerektiğini not ettim. Ayrıca benzin istasyonları ve su doldurmak ve buz satın almak için başka yerleri de not ettim. Birçoğu yoktu, ama hepsi haritalandı. Çöl eldivenini koştuktan sonra, sıcağın biraz kurtulur ve bunun bedelini irtifa ile öderdim. Yarışın bir sonraki aşaması, 4.800 fitte Towne Geçidi'ne 18 millik bir tırmanıştı. O zamana kadar güneş batacak ve o bölümü sürdükten sonra kenara çektim, gözlerimi kapattım ve her şeyi gözümün önüne getirdim.

Araştırma, hazırlığın bir parçasıdır; görselleştirme bir başkadır. O Towne Geçidi tırmanışının ardından, kemik kıran dokuz millik bir inişle karşılaşacaktım. Geçidin tepesinden açıldığını görebiliyordum. Hurt 100'den öğrendiğim bir şey, yokuş aşağı koşmanın seni fena halde siktiği ve bu sefer bunu asfaltta yapıyor olacağım. Gözlerimi kapattım, zihnimi açtım ve dörtlü, baldırlarım, dizlerim ve inciklerimde ağrıyı hissetmeye çalıştım. Dörtlülerimin bu inişin yükünü taşıyacağını biliyordum, bu yüzden kas eklemek için bir not aldım. Uyluklarımın çelikle kaplanması gerekirdi.

Darwin Geçidi'ne yetmiş iki milden on sekiz millik tırmanış tam bir cehennem olurdu. O kısımda koşarak yürümem gerekecekti, ama güneş batacak, Lone Pine'daki soğuğu memnuniyetle karşılardım ve oradan biraz zaman geçebilirdim çünkü son on üç millik tırmanıştan önce yolun tekrar düzleştiği yer orasıydı. Whitney Portal Yolu üzerinde, 8.374 fitte bitiş çizgisine kadar.

Sonra tekrar, not defterinize "tamamen zamanı" yazmak ve gerçek hayatta oraya gittiğinizde onu uygulamak için başka bir şey yazmak kolaydır, ama en azından notlarım vardı. Açıklamalı haritalarımla birlikte, üzerinde çalıştığım Badwater dosyamı oluşturdular.

Sanki başka bir ASVAB sınavına hazırlanıyormuşum gibi. Mutfak masamda oturdum, onları okudum ve yeniden okudum ve her mili elimden geldiğince gözümde canlandırdım, ama aynı zamanda vücudumun Hawaii'den hala kurtulmadığını da biliyordum, bu da Badwater'ımın diğer, daha da önemli yönünü engelledi. hazırlık: beden eğitimi.

PT'ye çok ihtiyacım vardı, ancak tendonlarım hala çok acıyor, aylarca koşamadım. Sayfalar takvimden uçuyordu. Daha da sertleşmem ve mümkün olan en güçlü koşucu olmam gerekiyordu ve umduğum gibi antrenman yapamama gerçeği güvenimi sarstı. Ayrıca, iş yerinde kendimi neyin içine soktuğum hakkında haberler çıkmıştı ve diğer SEAL'lerden biraz destek alırken, özellikle hala koşamayacağımı öğrendiklerinde, olumsuzluklardan da payımı aldım. Ama bu yeni bir şey değildi. Kim kendileri için sadece arkadaşları, meslektaşları ya da aile boklarına sahip olma olasılığını hayal etmemiştir? Çoğumuz, etrafımızdakiler bize tehlikeyi, dezavantajı, kendi sınırlarımızı ve bizden önceki ve bunu başaramayan tüm insanları hatırlatana kadar hayallerimizin peşinden gitmek için her şeyi yapmak için cehennem gibi motive oluyoruz. Bazen tavsiye iyi niyetli bir yerden gelir. Bunu bizim iyiliğimiz için yaptıklarına gerçekten inanıyorlar ama izin verirsiniz, bu aynı insanlar sizi rüyalarınızdan vazgeçirecek ve valiniz onlara yardım edecek.

Kurabiye Kavanozunu icat etmemin bir nedeni bu. En iyi halimizdeyken bize kim olduğumuzu sürekli hatırlatan bir sistem yaratmalıyız, çünkü düştüğümüzde hayat bizi kaldırmayacaktır. Yolda çatallar, sırtında bıçaklar, tırmanılacak dağlar olacak ve biz ancak kendimiz için yarattığımız imaja göre yaşayabiliriz.

Kendini hazırla!

Hayatın zor olabileceğini biliyoruz, ancak adil olmadığında kendimiz için üzülüyoruz. Bu noktadan sonra aşağıdakileri Goggins'in doğa yasaları olarak kabul edin:

- alay edileceksin. Kendinizi
- güvensiz hissedeceksiniz.
- Her zaman en iyi olmayabilirsiniz.
- Belirli bir durumda tek siyah, beyaz, Asyalı, Latin, kadın, erkek, gey, lezbiyen veya [buraya kimliğinizi girin] olabilirsiniz.
- Kendinizi yalnız hissettiğiniz zamanlar olacaktır.

AŞ bunu!

Zihinlerimiz çok güçlü, onlar bizim en güçlü silahımız ama onları kullanmayı bıraktık. Bugün her zamankinden çok daha fazla kaynağa erişimimiz var ve yine de bizden öncekilerden çok daha az yetenekliyiz. Sürekli yumuşayan toplumumuzda bu eğilimlere meydan okuyan birkaç kişiden biri olmak istiyorsanız, kendinizle savaşımaya ve açık fikirli yepyeni bir kimlik yaratmaya istekli olmalısınız. Komik, açık fikirli olmak genellikle yeni yaş veya yumuşak olarak etiketlenir. Lanet olsun. Bir yol bulabilecek kadar açık fikirli olmak eski kafalıdır. Knuckle dragger'ların yaptığı şey bu. Ben de tam olarak bunu yaptım.

Arkadaşım Stokes'un bisikletini ödünç aldım (o da 235. Sınıftan mezun oldu) ve işe koşturmak yerine her gün oraya gidip geldim. Yepyeni SEAL Team Five spor salonunda eliptik bir antrenör vardı ve günde bir ve bazen iki kez beş kat kıyafetle vurdum! Ölüm Vadisi sıcaklığı beni korkuttu, ben de simülasyonunu yaptım. Hepsi bir Gore-Tex kabuğuyla kapatılmış üç veya dört çift eşofman, birkaç kazak sweatshirt, bir kapüşonlu üst ve bir polar şapka giydim. Eliptikte iki dakika geçirdikten sonra kalp atış hızım 170'di ve her seferinde iki saat boyunca orada kaldım. Ondan önce veya sonra, kürek makinesine atlar ve 30.000 metreye çarpardım - bu neredeyse yirmi mildir. On ya da yirmi dakika boyunca hiçbir şey yapmadım. Tüm zihniyetim ultra oldu. Bu olmak zorunda. Daha sonra kıyafetlerimi sıkarken görülebiliyordum. Sanki onları bir nehirde ıslatmışım gibi. Erkeklerin çoğu kafayı yediğimi düşündü ama eski BUD/S eğitmenim SBG buna bayıldı.

O bahar, Kaliforniya, Niland'daki üssümüzde SEAL'ler için kara savaşı eğitmeni olarak görevlendirildim; Güney Kaliforniya çölünün üzücü bir hurdası, karavan parkları işsiz meth kafalarıyla dolu. Meksika sınırından altmış mil uzakta bir iç su kütlesi olan Salton Denizi'ndeki dağılmakta olan yerleşim yerlerinden süzülerek sızan uyuşturucudan kurtulmuş serseriler tek komşumuzdu. Ne zaman on yıllık bir yoldayken onları sokaktan geçsem, hız katan vizyon arayışlarından birinden gerçek dünyaya gelmiş bir uzaylıymışım gibi bakıyorlardı. Sonra tekrar, üç kat giysi ve en yüksek yüz derece sıcaklıkta bir Gore-Tex ceket giydim. Öteden gelen kötü bir haberci gibi görünüyordum! O zamana kadar yaralarım idare edilebilir hale gelmişti ve her seferinde on mil koştum, sonra Niland çevresindeki tepelerde saatlerce yürüdüm,

Antrenman yaptığım ekip üyeleri benim de bir uzaylı olduğumu düşündüler ve birkaçı benden meth kafalarından daha çok korktu. Savaşın oyun olmadığı diğer çölde, savaş alanında başıma bir şey geldiğini düşündüler. Bilmedikleri şey benim için savaş alanıydı, kendi zihnimdi.

Antrenman yapmak için Ölüm Vadisi'ne geri döndüm ve sauna kıyafeti içinde on millik bir koşu yaptım. O orospu çocuğu çok ateşliydi ama önümde dünyanın en zor yarışı vardı ve iki kez yüz mil koşardım. Bunun nasıl hissettirdiğini biliyordum ve otuz beş mil daha gitmek zorunda kalma ihtimali beni taşa çevirdi. Elbette, iyi bir oyun konuştum, her türlü güveni yansıttım ve on binlerce dolar topladım, ancak bir parçam yarışı bitirmek için gerekenlere sahip olup olmadığını bilmiyordu, bu yüzden vermek için barbarca PT icat etmek zorunda kaldım. kendime bir şans.

Tamamen yalnızken kendinizi zorlamak çok fazla irade gerektirir. Günün benim için ne tuttuğunu bilerek sabah kalkmaktan nefret ediyordum. Çok yalnızdı, ama Badwater rotasında acının dayanılmaz hale geleceği ve aşılmaz hissedeceğim bir noktaya geleceğimi biliyordum. Belki elli ya da altmış milde olurdu, belki daha sonra, ama bir zaman olurdu, bırakmak isteyeceğim ve oyunda kalmak ve yüzde 60 kullanılmadı.

Tüm yalnız saatler boyunca ısı eğitimi sırasında, bırakma fikrini incelemeye başladım ve mutlak potansiyelime yakın bir performans sergileyeceksem ve Warrior Foundation'ı gururlandıracaksam, basit sorulara cevap vermekten fazlasını yapmam gerektiğini fark ettim. geldikçe sorular. Herhangi bir çekiş kazanmadan önce bırakma zihnini boğmam gerekirdi. Kendime sormadan önce, "*Neden? Niye?*"Vücudumun söylediklerine rağmen acı çekmeye karşı bağışıklığım olduğuna beni ikna etmesi için Kurabiye Kavanozu'nu hatırlamam gerekiyordu.

Çünkü kimse bir ultra yarıştan veya Cehennem Haftasından bir saniyede çıkamaz. İnsanlar o zili çalmadan saatler önce bırakmaya karar verirler, bu yüzden ben buna düşmeden çok önce bir çıkış yolu arama dürtüsünü kısa devre yapmak için bedenimin ve zihnimin ne zaman bozulmaya başladığını anlayacak kadar hazır bulunmam gerekiyordu. ölümcül huni. San Diego One Day'de yaptığım gibi acıyı görmezden gelmek veya gerçeği engellemek bu sefer işe yaramayacak ve yüzde 100'ünüzün peşindeyseniz, zayıf ve zayıf yönlerinizi kataloglamalısınız. Onları görmezden gelme. Onlara hazırlıklı olun, çünkü herhangi bir dayanıklılık olayında,

Herhangi bir yüksek stresli ortamda, zayıflıklarınız kötü karma gibi yüzeye çıkacak, hacim kazanacak ve sizi bunaltacaktır. Önce onların önüne geçmedikçe.

Bu bir tanıma ve görselleştirme alıştırmasıdır. Yapmak üzere olduğunuz şeyin farkına varmalı, bu konuda sevmediğiniz şeyleri vurgulamalı ve mümkün olan her engeli gözünüzde canlandırmak için zaman harcamalısınız. Sıcaktan korktum, bu yüzden Badwater'a yaklaşırken, eğitim seansları olarak gizlenmiş yeni ve daha fazla ortaçağ kendine işkence ritüelleri hayal ettim (ya da belki tam tersiydi). Kendime acıya karşı bağışıklığım olduğunu söyledim ama bu acıya bağışık olmadığım anlamına gelmiyordu. Herkes gibi incindim ama beni raydan çıkarmasın diye kendi yolumu çözmeye kararlıyım. 22 Temmuz 2006'da sabah saat 6'da Badwater'da sıraya girdiğimde, valimi yüzde 80'e çıkarmıştım. Altı ayda tavanımı ikiye katlamıştım ve bu bana neyi garanti etti biliyor musun?

Lanet olsun.

Badwater sendeleyerek başladı. Çaylaklar sabah 6'da başladı, kıdemli koşucular sabah 8'de başladı ve gerçek yarışmacılar sabah 10'a kadar havalanamadı, bu da onları en yüksek sıcaklık için Ölüm Vadisi'ne koydu. Chris Kostman çok komik bir orospu çocuğuydu. Ama sert bir orospu çocuğuna ciddi bir taktik avantaj sağladığını bilmiyordu. Ben değilim. Akos Konya'dan bahsediyorum.

Akos ve ben önceki gece tüm sporcuların kaldığı Furnace Creek Inn'de buluştuk. O da bir ilkti ve birbirimizi son gördüğümüzden beri çok daha iyi görünüyordu. Hurt 100'deki sorunlarına rağmen (bu arada, 35 saat 17 dakikada bitirdi), Akos'un bir damızlık olduğunu biliyordum ve ikimiz de ilk grupta olduğumuz için çölde bana eşlik etmesine izin verdim. Kötü Çağrı!

İlk on yedi mil boyunca yan yanaydık ve tuhaf bir çift gibi görünüyorduk. Akos, 5'7", 122 kiloluk bir Macar. 6'1", 195 pound ile sahadaki en büyük adamdım *veteksiyah* adam da. Akos sponsor oldu ve renkli, markalı bir kıyafet giydi. Yırtık gri bir kolsuz bluz, siyah koşu şortu ve modern Oakley güneş gözlükleri giydim. Ayaklarım ve ayak bileklerim kompresyon bandına sarılmıştı ve delinmiş ama yine de yaylı koşu ayakkabılarının içine tıklılmıştı. Navy SEAL teçhizatı veya Warrior Foundation giymedim

kıyafet Gizlice gitmeyi tercih ettim. Yeni bir acı dünyasına süzülen gölge figürüydüm.



İlk Badwater'ım sırasında

Akos hızlı bir adım atmasına rağmen, kısmen erken olduğu ve çok iyi antrenman yaptığım için sıcak beni rahatsız etmedi. Sabah 6 grubunda açık ara en iyi iki koşucuyduk ve sabah 8:40'ta Furnace Creek Inn'i geçtiğimizde, sabah 10'daki gruptan bazı koşucular dışarıdaydı, Badwater rekorunun son şampiyonu Scott Jurek de dahildi. -tutucu ve ultra efsane. Harika zaman geçirdiğimizi biliyor olmalı, ama en zorlu rekabetini az önce fark ettiğini fark ettiğinden emin değilim.

Kısa bir süre sonra Akos aramıza biraz mesafe koydu ve yirmi altıncı milde bir kez daha çok hızlı gittiğimi fark etmeye başladım. Başım dönüyor ve başım dönüyordu ve GI sorunlarıyla uğraşıyordum. Tercüme: Yolun kenarına sıçmak zorunda kaldım. Bunların hepsi ciddi şekilde susuz kalmış olmamdan kaynaklandı. Aklım, korkunç prognozdan sonra korkunç prognozla döndü. Birbiri ardına yığılmış çıkmak için bahaneler. dinlemedim. Dehidrasyon sorunumla ilgilenerek ve istediğimden daha fazla su döverek karşılık verdim.

Akos'tan tam bir saat sonra, kırk iki mil 13:31'de Stovepipe Wells kontrol noktasından geçtim. Yedi buçuk saatten fazla bir süredir yarış pistindeydim ve o sırada neredeyse sadece yürüyordum. Ayaklarımın üzerinde Ölüm Vadisi'ni geçebildiğim için gurur duydum. Mola verdim, uygun bir banyoya gittim ve kıyafetlerimi değiştirdim. Ayaklarım beklediğimden daha fazla şişmişti ve sağ başparmağım saatlerdir ayakkabının kenarını sürtüyordu, bu yüzden durmak tatlı bir rahatlama gibi geldi. Sol ayağımın yanında bir kan kabarcığının kabardığını hissettim ama ayakkabılarımı çıkarmam gerektiğini biliyordum. Çoğu

Sporcular Badwater'ı çalıştırmak için ayakkabılarını boyutlandırır ve o zaman bile şişmeye yer açmak ve sürtünmeyi en aza indirmek için ayak başparmağının yan panelini keserler. Yapmadım ve önümde doksan mil daha vardı.

On sekiz millik tırmanışın tamamını Towne Geçidi'ne 4,850 fitte tırmandım. Tahmin edildiğ i gibi, geçidin tepesindeyken güneş düştü, hava soğudu ve başka bir katmana çektim. Askerde her zaman beklentilerimizin seviyesine ıkmadığımızı söyleriz, eğ itimimizin seviyesine düşeriz ve dolambaçlı otoyolda kabarcıklı havlamamla tırmanırken bulduğ um aynı ritme düştüm. Niland civarındaki çölde uzun sırt antalarım da. Koşmuyordum ama güçlü bir tempo tuttum ve çok yol kat ettim.

Senaryoma bağlı kaldım, dokuz millik inişin tamamını koştum ve drdzlerim bedelini dedi. Sol ayağ ım da yle. Blisterim her dakika büyüyordu. Sıcak hava balonu durumuna yaklaştığını hissedebiliyordum. Keşke eski bir çizgi film gibi ayakkabımı delip geçse ve beni bulutların içine taşıyıp Whitney Dağ ı'nın zirvesine dşrene kadar genişlemeye devam etse.

Böyle bir şans yok. Yürümeye devam ettim ve diğ erlerinin yanı sıra eşim (Kate ekip şefiydi) ve annem de dahil olmak üzere mrettebatım dışında başka kimseyi görmedim. Yıldız ışığ ıyla parıldayan siyah kubbeli bir gökyüzünün altında yürüyen sonsuz bir yoldaydım. O kadar uzun zamandır yürüyordum ki, her an bir koşucu sürüsünün ortaya ıkacağ ını ve sonra beni onların arkasında bırakacağ ını umuyordum. Ama kimse göstermedi. Gezegendeki acının tek kanıtı, kendi sıcak nefesimin ritmi, çizgi film kabarcıklarımın yanığ ı ve California gecesinde patika yollarda parlayan uzun huzmeler ve kırmızı arka farlardı. Yani, güneş yükselmeye hazır olana ve sonunda 110 mil hızla bir sürü gelene kadar.

At sinekleri beni birer birer bombalamaya başladığında, o zamana kadar bitkin ve susuz kalmış tım, ter, kir ve tuzdan sırlıslık olmuştum. İki dört oldu, on ve on beş oldu. Kanatlarını tenime çarptılar, uyluklarımı ısırđılar ve kulaklarıma girdiler. Bu bok İncil'e aitti ve benim son sınavımdı. Mürettebatım sırayla bir havluyla cildimden sinekleri kovaladı. Zaten kişisel en iyi blgedeydim. Yryerek 110 milden fazla yol kat etmiş tım ve "yalnızca" yirmi beş mil kala bu şeytan sineklerin beni durdurmasının hiçbir yolu yoktu. Onlar mı? Yürümeye devam ettim ve ekibim sonraki sekiz mil boyunca sinekleri avlamaya devam etti!

Akos'un on yedi mil sonra benden kaçtığını izlediğimden beri, Kate'in yanıma yanaştığı 122. milden sonra başka bir Badwater koşucusu görmemiştim.

"Scott Jurek iki mil arkanda," dedi.

Yarışa yirmi altı saatten fazla kalmıştık ve Akos çoktan bitirmişti ama Jurek'in beni yakalaması, zamanımın oldukça iyi olduğu anlamına geliyordu. Fazla koşmamıştım ama Niland'ın bütün o yığılmaları benim yürüyüş adımlarımı hızlı ve güçlü kıldı. On beş dakikalık mil güç yürüyüşü yapabildim ve zamandan tasarruf etmek için beslenmemi hareket halindeyken aldım. Her şey bittikten sonra, tüm yarışmacıların ayrımlarını ve bitirme sürelerini incelediğimde en büyük korkum olan sıcaklığın bana gerçekten yardımcı olduğunu fark ettim. Büyük ekolayzırdı. Hızlı koşanları yavaşlattı.

Jurek avdayken, Whitney Portal Yolu'na dönüp son on üç millik tırmanışa başladığımda, ona sahip olduğum her şeyi vermek için ilham aldım. Yol, bulutlara doğru sürünen bir yılan gibi geri dönerken, yamaçlarda yürümek ve düzlükleri koşmak için yarış öncesi stratejime geçtim. Jurek beni takip etmiyordu ama peşindeydi. Akos yirmi beş saat elli sekiz dakikada bitirmişti ve Jurek o gün elinden gelenin en iyisini yapmamıştı. Badwater şampiyonu olarak tekrar etme çabasının zamanı giderek azalıyordu, ancak Akos'un zamanını önceden bilmenin taktiksel avantajına sahipti. Ayrılıklarını da biliyordu. Akos'un böyle bir lüksü yoktu ve otoyolda bir yerde otuz dakikalık bir şekerleme yapmak için durmuştu.

Jurek yalnız değildi. Dusty Olson konuşmaları, topuklarını ısırarak, başlı başına bir koşucuydu. Olson'un en az henüz milini tesadüfi koştuğu bir yarış. Arkadan yaklaştıklarını ve yol ne zaman geri dönse altımda onları görebiliyordum. Sonunda, 128. milde, tüm bu boktan yarıştaki en dik içinde en dikimde, tam arkamdaydılar. Koşmayı bıraktım, içeri çekildim ve onları cephelendirdim.

Jurek, tarihin en hızlı koşucusuydu, ancak devam etmek için ultra temposu o kadar elektrikli değildi. Tutarlıydı. Attığı adımla güçlü dağı parçaladı. Siyah koşu şortu, mavi kolsuz bir gömlek ve beyaz bir beyzbol şapkası giymişti. Arkasında Olson'un uzun,

omuz hizasındaki saçlar bir bandanayla örtölüydü, aksi takdirde üniformaları aynıydı. Jurek katırdı ve Olson ona biniyordu.

"Haydi Jurker! Haydi Jurker! Bu senin yarışın," dedi Olson, beni geçerlerken. "Kimse senden daha iyi değil! Kimse!" Olson önden koşarken konuşmaya devam etti ve Jurek'e verecek daha çok şeyi olduğunu hatırlattı. Jurek mecbur kaldı ve dağa tırmanmaya devam etti. Her şeyi o acımasız asfaltta bıraktı. İzlemek inanılmazdı.

Jurek, Badwater'ın 2006 baskısını yirmi beş saat kırk bir dakika içinde bitirdiğinde kazandı, bu, kestirdiği şekerlemesinden pişmanlık duymuş olması gereken Akos'tan on yedi dakika daha hızlıydı, ama bu beni ilgilendirmiyordu. Bitirmem gereken kendi yarışım vardı.

Whitney Portal Road, sedir ve çam ağaçlarının toplanma sıralarında gölge bulmadan önce, on mil boyunca kavrulmuş, açıkta kalan bir kayaya tırmanıyor. Jurek ve ekibinin verdiği enerjiyle, son yedi milin çoğunu koştum. Bacaklarımı ileri itmek için kalçalarımı kullandım ve her adım acı vericiydi, ancak otuz saat, on sekiz dakika ve elli dört saniyelik koşu, yürüyüş, terleme ve ıstıraptan sonra küçük bir kalabalığın tezahüratlarına karşı kaseti kapattım. . Otuz kez bırakmak istedim. 135 mil boyunca zihinsel olarak ilerlemem gerekiyordu, ancak o gün doksan koşucu yarıştı ve beşinci oldum.



2007'deki ikinci Badwater'dan sonra Akos ve ben—üçüncü oldum ve Akos yine ikinci oldu

Ormandaki çimenli bir yokuşa ağır ağırm ve Kate gerçekmi çözerken iğnelerinden oluşan bir sırtüstü uzandım. O spordan solmı kolonize etmişim. O kadar büyüktü ki, ayak parmağına benziyordu, kiraz cik rengi ve organ. Ayaklarımdaki kompresyon bandını çıkarırken buna hayret ettim. Sonra Kostman'dan maddimi almak için sahneye çıkıyor. Dünya çapındaki en zor yarışlardan bir bitirmişim. O anı en az kez hayal etmişim ve mutlu olmuşum ama değildim.



Badwater'dan sonra kabaran ayak parmağı

Chris, I'm sure you get plenty of requests for rookie waivers to enter the race, but I'd really appreciate it if you and your folks would give this serious consideration. This request is not for myself but is on the behalf of a guy that works for me...This is where I introduce a man who is going to put in an entry application – Dave Goggins. I put him through BUD/S in 2001 and quickly identified him as incredibly talented. His strength and endurance are extraordinary. He graduated SEAL training and volunteered to go to Army Ranger School where he graduated as the honor man, no small feat...Because he is an instructor on my staff...it is nearly impossible for him to complete the pre-requisites for entry. He is simply the best endurance athlete with the greatest mental toughness I have ever seen. I would put my reputation as a Naval Officer and SEAL on the line to say he would successfully complete the race and finish in the top 10%...If accepted he would like to run under the U. S. Navy SEAL Team logo as well as raise money for the Special Operations Warrior Foundation (SOWF). Thanks for your consideration.

*Very Respectfully,
SBG*

SBG'nin Kostman'a yönelik e-posta. Haklıydı: İlk yüzde 10'da bitirdim!

Bana maddimi verdi, elimi sıktı ve kalabalık için kapsamlı bir şekilde yaptı. O, son tırmanışa ve manzaranın gerçek dışı olduğu 8000 fitin üzerinde bir geçişe geçtim. Ölüm Vadisi'ne kadar tüm yolu görebiliyordum. Başka bir gözden kaçan ürünler doğru, nereden geldiğimi düşünüyorum. Bu benim çarpışmak. için mükemmel bir metafordu Bir kez daha kırıldım, yirmi farklı şekilde yok edildim, ama başka bir evrimi, başka bir potayı geçtim ve maddim bir maddidan çok daha fazla ve Kostman'ın mikrofonuyla birkaç dakika oldu.

Yepyeni bir bardı.

Gözlerimi kapattım ve Jurek ve Olson, Akos ve Karl Meltzer'i gördüm. Hepsinde bende olmayan bir şeyler vardı. Her son damlayı nasıl boşaltacaklarını ve kendilerini dünyanın en zor yarışlarını kazanacak bir konuma nasıl sokacaklarını anladılar ve bu duyguyu kendim için aramanın zamanı gelmişti. Deli gibi hazırlanmıştım. Kendimi ve araziye biliyordum. Bırakan zihnin önünde durdum, basit soruları yanıtladım ve yarışta kaldım, ancak yapılacak daha çok şey vardı. Hala yükselmem için daha yüksek bir yer vardı. Serin bir esinti ağaçları hışırdattı, tenimdeki teri kuruttu ve ağrıyan kemiklerimi yatıştırdı. Kulağıma fısıldadı ve beynimde durmayan bir davul sesi gibi yankılanan bir sırrı paylaştı.

Bitiş çizgisi yok Goggins. Bitiş çizgisi yok.

MÜCADELE #7

Buradaki temel amaç, valiyi yavaş yavaş beyninizden çıkarmaya başlamaktır.

İlk olarak, bu sürecin nasıl çalıştığına dair kısa bir hatırlatma. 1999'da 297 pound olduğumda ilk koşum çeyrek mildi. 2007'ye hızlı ileri, otuz dokuz saatte 205 mil koştum, durmadan. Oraya bir gecede gelmedim ve senden de beklemiyorum. İşiniz normal durma noktanızı geçmek.

İster koşu bandında koşuyor olun, ister bir dizi şınav çekiyor olun, o kadar yorgun ve acı içindesiniz ki zihninizi durmanız için size yalvarıyor. Ardından sadece yüzde 5 ila 10 daha ileri itin. Bir antrenmanda şimdiye kadar yaptığınız en fazla şınav yüz ise, 105 veya 110 yapın. Normalde her hafta otuz mil koşuyorsanız, gelecek hafta yüzde 10 daha fazla koşun.

Bu kademeli artış, yaralanmayı önlemeye yardımcı olacak ve vücudunuzun ve zihninizin yeni iş yükünüze yavaş yavaş uyum sağlamasına izin verecektir. Aynı zamanda temelinizi de sıfırlar, bu önemlidir çünkü iş yükünüzü bir sonraki hafta ve ondan sonraki hafta yüzde 5 ila 10 daha artırmak üzeresiniz.

Fiziksel zorluklarla ilgili o kadar çok acı ve ıstırap vardır ki, iç diyalogunuzun kontrolünü ele geçirmek en iyi eğitimidir ve kendinizi fiziksel olarak zorlamaya devam ederek kazandığınız yeni zihinsel güç ve güven, hayatınızın diğer yönlerine de yansımaya olacaktır. Fiziksel zorluklarınızda düşük performans gösteriyorsanız, okulda ve işte de düşük performans gösterme şansınız olduğunu anlayacaksınız.

Sonuç olarak, hayat büyük bir akıl oyunudur. Karşı oynadığınız tek kişi kendinizsiniz. Bu sürece sadık kalın ve yakında imkansız olduğunu düşündüğünüz şey hayatınızın her lanet gününde yaptığınız bir şey olacak. Hikayelerini duymak istiyorum. Sosyalde yayınlayın. Hashtag'ler: #canthurtme # The40PercentRule #konforlu değil.

BÖLÜM

YETENEK GEREKLİ DEĞİL

TBİRİNCİ UZUN ÖNCEKİ GECE-HAYATIMDA MESAFE TRIATLONU, BENİLE DURDU annem Kona'da genişleyen, yedi milyon dolarlık bir sahil evinin güvertesinde ay ışığının suda oynamasını izliyor. Çoğu insan, Hawaii adasının batı kıyısındaki muhteşem bir kasaba olan Kona'yı ve Ironman Dünya Şampiyonası sayesinde genel olarak triatlonları bilir. Dünyada Ironman etkinliklerinden çok daha fazla Olimpiyat mesafesi ve daha kısa sprint triatlonları düzenleniyor olsa da, sporu uluslararası radara yerleştiren Kona'daki orijinal Ironman'dı. 2.4 mil yüzme ile başlar, ardından 112 mil bisiklete binme ile başlar ve bir maraton koşusu ile sona erer. Sert ve değişken rüzgarları ve sert lav tarlalarının yansıttığı kaban ısı koridorlarını ekleyin ve yarış, çoğu yarışmacıyı ham ızdırıp kabarcıkları haline getiriyor, ama bunun için burada değildim. Kona'ya daha az ünlü, hatta daha yoğun bir mazoşizm biçiminde yarışmak için geldim. Ultraman unvanı için yarışmak için oradaydım.

Sonraki üç gün boyunca 6.2 mil yüzecek, 261 mil sürecek ve Büyük Hawaii Adası'nın tüm çevresini kaplayan bir çift maraton koşacaktım. Bir kez daha, Özel Harekat Savaşçısı Vakfı için para topluyordum ve Badwater'dan sonra yazılıp kameraya röportaj yaptığım için, daha önce hiç tanımadığım bir multi-milyoner tarafından Kuzey Amerika'daki absürt sarayında kalmaya davet edildim. Kasım 2006'daki Ultraman Dünya Şampiyonası'na giden yolda kum.

Cömert bir jestti ama kendimin en iyi versiyonu olmaya o kadar odaklanmıştım ki, parıltısı beni etkilemedi. Aklımda hala bir bok elde etmemiştim. Bir şey olursa, onun evinde kalmak sadece omzumdaki çipi şişirdi. Haydut olmak isteyen kışımı asla sakinleşmeye davet etmezdi.

Onunla Kona'da lüks içindeydi. Sırf onun gibi zengin bir adamın tanımak isteyeceği biri olduğum için bana ulaştı. Yine de anneme daha iyi bir hayat gösterebildiğim için minnettardım ve ne zaman bir tat alsam onu benimle deneyimlemesi için davet ettim. Tanıdığım herkesten daha fazla acıyı yutmuştu ve ben bakışlarımı lağım seviyesinde kilitlerken o oluktan tırmandığımızı ona hatırlatmak istedim. Artık Brezilya'daki o ayda 7 dolarlık yerde yaşamıyorduk ama ben hala o orospu çocuğuna kira ödüyordum ve hayatımın sonuna kadar da öyle kalacak.

Yarış, Kona şehir merkezindeki iskelenin yanındaki plajdan başladı - Ironman Dünya Şampiyonası ile aynı başlangıç çizgisi, ancak yarışımız için çok fazla kalabalık yoktu. Ironman'de 1.200'den fazla sporcuyla karşılaştırıldığında, tüm alanda sadece otuz sporcu vardı! O kadar küçük bir gruptu ki, her bir rakibimin gözünün içine bakıp onları ölçebilirdim, bu sayede sahildeki en sert adamı fark ettim. Adını hiç anlamadım ama tekerlekli sandalyede olduğu için onu her zaman hatırlayacağım. Kalp hakkında konuşun. O adamın boyunun ötesinde bir varlığı vardı.

Muazzamdı!

BUD/S'ye başladığımdan beri böyle insanları arıyordum. Sıra dışı bir düşünce tarzına sahip erkekler ve kadınlar. Askeri özel operasyonlar hakkında beni şaşırtan bir şey, bazı adamların bu kadar yaygın yaşamasıydı. Hayatlarının her günü kendilerini zorlamaya çalışmıyorlardı ve ben sadece görev çağrıldığında değil, 7/24 olağandışı düşünen ve eğitilen insanların etrafında olmak istedim. O adamın evde olmak için dünyada her türlü bahanesi vardı ama dünyanın en zor etap yarışlarından birini yapmaya hazırды, halkın yüzde 99,9'unun aklına bile gelmeyecek bir şey, hem de sadece iki koluyla! Benim için ultra yarış demekti ve Badwater'dan sonra bu dünyaya bağımlı olmamın nedeni buydu. Bu spor için yetenek gerekli değildi. Her şey yürek ve sıkı çalışmayla ilgiliydi ve amansız bir meydan okumadan sonra amansız bir meydan okuma sağladı.

Ancak bu, bu yarış için iyi hazırlandığım anlamına gelmez. Hala bir bisikletim yoktu. Üç hafta önce başka bir arkadaşımdan ödünç almıştım. Bir Griffin'di, benden bile iri olan arkadaşım için özel olarak yapılmış son teknoloji bir bisikletti. Sadece utangaç olan klipsli ayakkabılarını da ödünç aldım.

palyaço büyüklüğünde. Boş alanı kalın çoraplar ve kompresyon bandıyla doldurdum ve Kona'ya gitmeden önce bisiklet mekaniği öğrenmeye vakit ayırmadım. Lastikleri değiştirmek, zincirleri ve jant tellerini tamir etmek, şimdi nasıl yapacağımı bildiğim her şeyi henüz öğrenememiştim. Bisikleti ödünç aldım ve Ultraman'den önceki üç hafta içinde 1.000 milden fazla yol kat ettim. Sabah 4'te uyanır ve işten önce yüz millik yolculuklar yapardım. Hafta sonları 125 mil sürer, bisikletten iner ve bir maraton koşardım, ancak sadece altı antrenman yüzüş yaptım, sadece ikisi açık suda ve ultra sekizginde tüm zayıf yönleriniz ortaya çıkıyor.

On kilometrelik yüzmeyi tamamlamam yaklaşık iki buçuk saatimi almalıydı ama üçten fazla sürdü ve canımı acıttı. Yüzdürmek için kolsuz bir dalgıç giysisi giymiştim ama kollarımın altı çok dardı ve otuz dakika içinde koltuk altlarım sızlamaya başladı. Bir saat sonra elbisemin tuzlu kenarı, her vuruşta tenimi yırtan zımpara kağıdına dönüşmüştü. Serbest stilden yan vuruşa geçtim ve tekrar geri döndüm, asla gelmeyen rahatlık için umutsuzca. Kollarımın her dönüşü tenimi iki taraftan da kanlı ve ham kesiyor.



Ultraman'da sudan çıkmak

Ayrıca deniz cehennem gibi dalgalıydı. Deniz suyu içtim, midem temiz havada boğulan bir balık gibi yalpaladı ve en az yarım düzine kustum. Acıdan, zayıf mekanikten ve güçlü akıntıdan dolayı, yedi buçuk mil kadar uzanan kıvrımlı bir çizgide yüzdüm. Bunların hepsi, 6,2 millik bir yüzme olması gereken şeyi temizlemek için. Kıyıya yalpaladığımda bacaklarım jöle gibiydi ve görüşüm bir deprem sırasında sallanan bir sallantı gibi sallandı. Yatmak zorunda kaldım, sonra tekrar kustuğum banyoların arkasına süründüm. Geçiş alanında toplanan diğer yüzücüler,

eyerlerine atladı ve göz açıp kapayıncaya kadar lav alanlarına doğru pedal çevirdi. Gün bitmeden önce hala doksan millik bir bisiklet yolculuğumuz vardı ve ben hala dizlerimin üzerindeyken peşinden koşuyorlardı. Tam zamanında, bu basit sorular yüzeye çıktı.

Ben neden buradayım ki?

Ben triatlet değilim!

Cehenneme kadar sürtündüm, midem bulandı ve yolculuğun ilk kısmı tamamen yokuş yukarı!

Neden kendine bunu yapıp duruyorsun, Goggins?

Sesi mızımız bir kaltak gibi geliyordum ama biraz rahatlık bulmanın vajinamı sarmama yardım edeceğini biliyordum, bu yüzden geçişlerini kolaylaştıran diğer sporculara hiç dikkat etmedim. Bacaklarımı altına almaya ve dağılmış zihnimi yavaşlatmaya odaklanmam gerekiyordu. Önce biraz yiyecek aldım, her seferinde biraz. Sonra kollarımın altındaki kesikleri tedavi ettim. Çoğu triatlet kıyafetlerini değiştirmez. Yaptım. Üzerime rahat bir bisiklet şortu ve likralı bir gömlek giydim ve on beş dakika sonra eyerde dimdik ayaktaydım ve lav tarlalarına tırmanıyordum. İlk yirmi dakika boyunca hala midem bulanıyordu. Pedal çevirdim ve kustum, sıvılarımı doldurdum ve tekrar kustum. Her şeye rağmen kendime bir iş verdim: mücadelede kal! Bir dayanak bulana kadar içinde uzun süre kal.

On mil sonra, yol dev bir yanardağın omuzlarında yükselip eğim arttıkça, deniz bacaklarımı salladım ve ivme buldum. Biniciler radardaki umacılar gibi önden göründüler ve ben onları birer birer seçtim. Zafer her derde devaydı. Ne zaman başka bir orospu çocuğunun yanından geçsem daha az hastalanıyordum. Eyerlediğimde on dördüncü sıradaydım, ama o doksan millik ayağın sonuna yaklaştığımda önümde sadece bir adam vardı. Gary Wang, yarışın favorisi.

Bitiş çizgisine doğru çekiçle vurduğumda, bir muhabir ve fotoğrafçı görebiliyordum. *triatlet*kendisiyle röportaj yapan dergi. Hiçbiri siyah kıçımı görmeyi beklemiyordu ve hepsi beni dikkatle izliyordu. Badwater'dan bu yana geçen dört ay boyunca, sık sık bir ultra yarış kazanacak pozisyonda olmayı hayal ederdim ve Gary'yi ve o muhabirleri geçerken, anın geldiğini biliyordum ve galaksiler arası beklentilerim vardı.

Ertesi sabah, ikinci etap için sıraya girdik, dağlardan geçerek batı kıyısına doğru 171 millik bir bisiklet yolculuğu. Gary Wang'ın yarışta bir arkadaşı vardı, Jeff Landauer, diğer adıyla Land Shark ve ikisi birlikte yarıştı. Gary yarışı daha önce yapmıştı ve araziye biliyordu. Yapmadım ve yüz mil farkla yaklaşık altı dakika öndeydim.

Her zamanki gibi annem ve Kate benim iki başlı destek ekibimdi. Glikojen ve elektrolit seviyemi yüksek tutmak için hareket halinde tükettiğim yol kenarından bana yedek su şişeleri, GU paketleri ve protein içecekleri verdiler. San Diego'daki Myoplex ve Ritz krakerinin erimesinden bu yana beslenmem konusunda çok daha bilimsel hale gelmiştim ve günün en büyük tırmanışı görünürdeyken kükreteye hazır olmam gerekiyordu. Bisiklette dağlar acı verir ve acı benim işimdi. Yol zift olarak zirveye çıktığında başımı yere eğdim ve elimden geldiğince sert vurdum. Ciğerlerim ters yüz edilene ve tekrar geri dönene kadar kabardı. Kalbim gümbürdeyen bir bas sesiydi. Geçidi aştığımda annem yanıma geldi ve "David, iki dakika öndesin!" diye bağırdı.

Anlaşıldı!

Aerodinamik bir çömelmeye kıvrıldım ve yokuş aşağı 40 mil hızla vurdum. Ödünç aldığım Griffin aero barlarla donatılmıştı ve ben sadece beyaz noktalı çizgiye ve mükemmel formuma odaklanarak onlara doğru eğildim. Yol düzleştğinde dışarı çıktım ve hızımı 27 mil civarında tuttum. Endüstriyel boyutta bir kancaya bir Kara Köpekbalığı ve arkadaşı vardı ve onları sonuna kadar sarıyordum.

Ta ki ön lastiğim patlayana kadar.

Tepki vermeye vakit bulamadan, bisikletten indim ve gidon üzerinde takla atarak uzaya çıktım. Ağır çekimde olduğunu görebiliyordum, ancak çarptığımda zaman hızlandı ve sağ tarafıma indi ve omzum keskin bir kuvvetle buruştu. Yüzümün yanı, hareket etmeyi bırakana kadar asfaltta kaydı ve şok içinde sırtüstü yuvarlandım. Annem frene bastı, arabadan atladı ve koştu. Beş yerim kanıyordu ama hiçbir şey kırık gelmiyordu. İkiye ayrılmış kaskım, kırılan güneş gözlüklerim ve bisikletim hariç.

Lastiği, tüpü ve jantı delen bir cıvatanın üzerinden geçerdim. Yol d k nt lerime, omzumdaki ağrıya ya da dirseğimden ve yanağımdan akan kana dikkat etmedim. Tek d        m o bisikletti. Bir kez daha hazırlıksız yakalandım! Yedek parçam yoktu ve i  lastik veya lastiği nasıl deği tireceğime dair hiçbir fikrim yoktu. Annemin kiralık arabasında yedek bir bisiklet kiralamı tım ama o Griffin'e kıyasla ağır, yavaş bir bok parçasıydı. Pedallarda klipsi bile yoktu, bu yüzden resmi yari  mekaniklerini Griffin'i değerlendirmeleri için çağırdım. Beklerken saniyeler yirmi değerli dakikaya y ğıldı ve tamirciler geldiğinde  n tekerleğimi tamir edecek malzemeleri de yoktu, bu yüzden hantal yedeğime atladım ve yuvarlanmaya devam ettim.

Kötü  ansı ve kaçırılan fırsatları d        ye çalıştım. G    bir şekilde bitirmem ve günün sonunda kendimi çarpıcı bir mesafeye getirmem gerekiyordu,         gün  ifte maraton getirecekti ve sahadaki en iyi ko ucu olduğuma ikna oldum. Bitiş çizgisinden on altı mil uzakta, bisiklet tamircisi beni takip etti. Griffin'imi tamir etmişti! Donanımımı ikinci kez deği tirdim ve sekiz dakika lider olarak tamamladım, günü yirmi iki dakika  nde         sırada bitirdim.

        gün için basit bir strateji hazırladım. Sert bir şekilde dışarı çıkın ve Gary ve Kara Köpekbalığı'nın üzerine kalın bir yastık yapın, böylece kaçınılmaz duvara çarptığımda, bitiş çizgisine kadar genel liderliği korumak için yeterli mesafeye sahip olurum. Başka bir deyişle, hiçbir stratejim yoktu.

Ko uma Boston Maratonu eleme hızında ba ladım. Çok zorladım         beklediğim büyük liderliği oluştururken rakiplerimin ayrılıklarını duymasını ve ruhlarını kaybetmelerini istedim. Bir yerde patlayacağımı biliyordum. Ultra hayat budur. Gary ve Kara Köpekbalığı'nın birbirleriyle ikinci kez yari maktan memnun olacaklarını ve genel  ampiyonluğu kazanma umutlarından vazge ecekleri yari ın yeterince geç olacağını umuyordum.

Pek  yle olmadı.

Otuz be  kilometrede zaten acı çekiyordum ve ko maktan çok yürüyordum. Kırk mil kadar, ekip  eflerinin formumu g zetleyebilmesi için iki d   man aracının da yana masını izledim. Gary ve Kara Köpekbalığı mühimmatı veren bir ton zayıflık gösteriyordum. Kilometreler çok yavaş takıldı. zaman kanadım. Şans eseri, kırk be  mil kala Gary de havaya u mu tu, ama

Kara Köpekbalığı kaya gibi sağlamdı, hala kıcımdaydı ve onunla savaşacak hiçbir şeyim kalmamıştı. Bunun yerine, acı çekip Kona şehir merkezine doğru sendeleyerek ilerlerken, kurşunum uçup gitti.

Sonunda, Kara Köpekbalığı bana hayati bir ders verdi. İlk günden itibaren kendi yarışını yönetmişti. Üçüncü gündeki erken patlamam onu şaşırtmadı. Bunu kötü tasarlanmış bir strateji olarak memnuniyetle karşıladı, kendi hızına odaklandı, beni bekledi ve aldı. *benimruh*. O yıl Ultraman'ın bitiş çizgisini geçen ilk atlettim, ancak zamana göre şampiyon değildim. Koşuda birinci olurken, genel yarışı on dakika farkla kaybettim ve ikinci oldum. Kara Köpekbalığı Ultraman olarak taç giydi!

Kazanmak için bir fırsatı nasıl boşa harcadığımı bilerek kutlamasını izledim. Bakış açımı kaybetmiştim. Yarışı hiçbir zaman stratejik olarak değerlendirmedim ve herhangi bir geri dönüş noktam olmadı. Backstops, hayatımın her alanında kullandığım çok yönlü bir araçtır. SEAL Teams ile Irak'ta operasyon yaptığımda baş navigatördüm ve "backstop" bir navigasyon terimidir. Haritamda yaptığım işaret. Bir dönüşü kaçırdığımıza veya rotadan saptığımıza dair bir uyarı.

Diyelim ki ormanda ilerliyorsunuz ve bir bayıra doğru tek tıklamayla gitmeniz ve sonra bir dönüş yapmanız gerekiyor. Orduda, önceden bir harita çalışması yapardık ve haritalarımızı çeviren işaretleri ve o dönüşün yaklaşık 200 metre ötesinde başka bir noktayı ve üçüncü bir noktayı ikinci işaretin 150 metre ötesinde eklerdik. Bu son iki işaret sizin geri dönüş noktanızdır. Tipik olarak, yollar, dereler, kırsal kesimde dev bir uçurum veya kentsel bir ortamda önemli binalar gibi arazi özelliklerini kullandım, böylece onlara çarptığımızda rotadan çıktığımızı biliyordum. Geri dönüşler bunun içindir, size geri dönmenizi, yeniden değerlendirmenizi ve aynı görevi başarmak için alternatif bir yol izlemenizi söyler. Üç çıkış stratejim olmadan Irak'taki üssümüzden asla ayrılmadım. Bir ana rota ve geri dönüş noktalarına sabitlenmiş diğer iki rota, ana rotamız tehlikeye girerse geri dönebiliriz.

Ultraman'ın üçüncü gününde, tamamen irademle kazanmaya çalıştım. Tamamen motordum, zekam yoktu. Durumumu değerlendirmedim, rakiplerimin kalbine saygı duymadım ya da saati yeterince iyi yönetmedim. Bırakın zafere giden alternatif yollar bir yana, hiçbir birincil stratejim yoktu ve bu nedenle nerede geri dönüşleri kullanacağım hakkında hiçbir fikrim yoktu. Geriye dönüp baktığımda, kendi saatime daha fazla dikkat etmeliydim ve geri dönüş kilitlerim, bölünmüş zamanlarıma yerleştirilmeliydi. Gördüğümde

O ilk maratonu ne kadar hızlı koşmuşsam, alarma geçmem ve gazi azaltmam gerekirdi. Daha yavaş bir ilk maraton, Ironman parkurundaki lav alanlarına geri döndüğümüzde, bitiş çizgisine doğru ilerlediğimizde çekici düşürmem için yeterli enerjiyi bırakmış olabilir. İşte o zaman birinin ruhunu alırsınız - yarışın başında değil sonunda. Çok yarışmıştım ama daha akıllı koşarsam ve bisiklet durumunu daha iyi idare edersem, kendime kazanmak için daha iyi bir şans verirdim.

Yine de, Ultraman'da ikinci sırada yer almak bir felaket değildi. İhtiyacı olan aileler için iyi para topladım ve SEAL'ler için daha fazla pozitif mürekkep rezervasyonu yaptım. *triatletveYarışmacı* dergiler. Donanma komutanlığı dikkat çekti. Bir sabah, iki yıldızlı bir Amiral ve Deniz Özel Harp Komutanlığı'nın en üst düzey adamı olan Amiral Ed Winters ile bir toplantıya çağırıldım. Askere alınmış bir adam olduğunuzda ve bir Amiral'in bir kelime istediğini duyduğunuzda, kışınız büzölür. Beni aramaması gerekiyordu. Özellikle Tuğamiraller ve benim gibi erler arasındaki konuşmaları önlemek için bir emir komuta zinciri vardı. Herhangi bir uyarı olmadan hepsi pencereden dışarı çıktı ve bunun benim hatam olduğunu hissettim.

Yarattığım olumlu medya sayesinde, 2007'de askere alma bölümüne katılma emri almıştım ve Amiral'in ofisine girme emri aldığımnda Donanma SEAL'leri adına çok sayıda topluluk önünde konuşma yapmıştım. Ama diğer işe alımcıların çoğundan farklıydım. Ben sadece Donanma'nın senaryosunu papağan gibi okumadım. Her zaman manşetten kendi hayat hikayemi ekledim. Amiral'in ofisinin dışında beklerken gözlerimi kapattım ve ne zaman ve nasıl aştığımı ve SEAL'leri utandırdığımı arayarak hafıza dosyalarına göz attım. Ofisinin kapısını açtığında, gergin ve tetikte oturan, üniformamın içinde terleyen gerginliğin resmiydim.

"Goggins," dedi, "seni görmek güzel, içeri gel." Gözlerimi açtım, onu içeri kadar takip ettim ve bir ok gibi dik durdum, dikkatle kilitlendim. "Otur," dedi gülümseyerek, masasının karşısındaki sandalyeyi işaret ederek. Oturdum ama duruşumu korudum ve tüm göz temasından kaçındım. Amiral Winters beni büyüttü.

Ellilerinin sonlarındaydı ve rahat görünmesine rağmen mükemmel duruşunu koruyordu. Amiral olmak, on binlerce kişinin arasında yükselmek demektir. 1981'den beri SEAL'di, Operasyon Görevlisiydi.

DEVGRU (Deniz Özel Harp Geliştirme Grubu) ve Afganistan ve Irak'ta Komutan. Her durakta diğerlerinden daha uzun duruyordu ve Donanmanın gördüğü en güçlü, en zeki, en kurnaz ve en karizmatik adamlar arasındaydı. O da belli bir standarda uyuyor. Amiral Winters en üst düzeyde içeriden biriydi ve Birleşik Devletler Donanması'nda alabildiğiniz kadar kutunun dışındaydım.

"Hey, sakın ol," dedi, "başın belada değil. İşe alım konusunda harika bir iş çıkarıyorsunuz." Tertemiz masasındaki bir dosyayı işaret etti. Kliplerimden bazıları ile doluydu. "Bizi gerçekten iyi temsil ediyorsun. Ama dışarıda daha iyi iletişim kurmamız gereken bazı adamlar var ve umarım yardım edebilirsin."

İşte o zaman nihayet bana çarptı. İki yıldızlı bir Amiral'in yardımına ihtiyacı vardı.

Bir organizasyon olarak karşılaştığımız sorun, Afrikalı Amerikalıları SEAL Takımlarına dahil etmede korkunç olmamız olduğunu söyledi. Bunu zaten biliyordum. Genel nüfusun yüzde 13'ü olmamıza rağmen, siyahlar tüm özel kuvvetlerin yalnızca yüzde 1'ini oluşturuyordu. BUD/S'den mezun olan otuz altıncı Afrikalı Amerikalıydım ve bunun nedenlerinden biri, siyah adamları SEAL ekiplerine almak için en iyi yerleri bulamamamızdı ve doğru işe alım görevlilerine sahip değildik. herhangi biri. Ordu kendisini saf bir meritokrasi olarak düşünmeyi seviyor (değil), bu yüzden onlarca yıldır bu konu göz ardı edildi. Geçenlerde Amiral Winters'ı aradım ve o, ilk olarak ikinci Bush yönetimi sırasında Pentagon tarafından işaretlenen ve düzeltilmesi için Amiral'in masasına gönderilen sorun hakkında şunları söyledi.

"Takımlara harika sporcular alma ve takımları daha iyi hale getirme fırsatını kaçıırıyorduk" dedi ve "insanları, bana benziyorlarsa tehlikeye atılacakları yerlere göndermek için ihtiyacımız olan yerlerimiz vardı."

Amiral Winters, Irak'ta seçkin terörle mücadele güçleri inşa ederek adını duyurdu. Özel kuvvetlerin başlıca görevlerinden biri budur: Müttefik askeri birlikleri terörizm ve uyuşturucu kaçakçılığı gibi toplumsal kanserleri kontrol edebilmeleri ve sınırlar içinde istikrarı koruyabilmeleri için eğitmek. 2007 yılına geldiğinde El Kaide, Boko Haram ve El Shabaab dahil olmak üzere mevcut aşırılık yanlısı ağlarla ittifak kurarak Afrika'ya akın etti ve Somali, Çad, Nijerya, Mali, Kamerun, Burkina'da terörle mücadele güçlerinin kurulmasından söz edildi.

Faso ve Nijer. Nijer'deki operasyonlarımız, 2018'de dört Amerikan özel hareket askerinin pusuda öldürölmesiyle uluslararası haberler yaptı ve misyona kamuoyunun dikkatini çekti. Ama 2007'de, Batı Afrika'ya dahil olacağımızı ya da bunu yapacak personelimiz olmadığını neredeyse hiç kimse bilmiyordu. Ofisinde otururken duyduğum şey, özel kuvvetlerde siyahlara ihtiyaç duyduğumuz zamanın nihayet geldiğiydi ve askeri liderlerimiz bu ihtiyacı nasıl karşılayacakları ve daha fazlasını çeteye nasıl çecekleri konusunda hiçbir şey bilmiyorlardı.

Hepsi benim için yeni bir bilgiydi. Afrika tehdidi hakkında hiçbir şey bilmiyordum. Bildiğim tek düşmanca bölge Afganistan ve Irak'tı. Ta ki Amiral Winters bana yepyeni bir ayrıntıyı atana ve ordunun sorunu resmen benim sorunum haline gelene kadar. Kaptanıma ve Amiral'e rapor verirdim, dedi ve POC (renkli insanlar) kategorisinde işe alım sayılarını artırmak amacıyla bir seferde on ila on iki şehri ziyaret ederek yola çıktı.

Bu yeni görevin ilk durağını birlikte yaptık. Washington DC'deki Howard Üniversitesi'ndeydi, muhtemelen Amerika'nın tarihsel olarak en iyi bilinen siyah üniversitesi. Futbol takımıyla konuşmak için uğradık ve tarihsel olarak siyah kolejler ve üniversiteler hakkında neredeyse hiçbir şey bilmememe rağmen, onlara katılan öğrencilerin genellikle orduyu en uygun kariyer seçeneği olarak düşünen tipler olmadığını biliyordum. Ülkeyin tarihi ve bugüne kadar devam eden yaygın ırkçılık sayesinde, siyah siyasi düşünce eğilimleri bu kurumlarda merkezden ayrıldı ve Donanma SEAL'leri için işe alıyorsanız, kesinlikle Howard Üniversitesi uygulama alanından daha iyi seçenekler var. istekli bir kulak. Ancak bu yeni odak, kitlesel coşkuyu değil, düşman topraklarında çalışmayı gerektiriyordu. Her durakta bir ya da iki harika adam arıyorduk.

Amiral ve ben üniforma giyerek sahaya çıktık ve seyircilerimizin gözünde şüphe ve umursamazlık gördüm. Amiral Winters beni tanıştırmayı planlamıştı ama soğuk karşılamamız başka bir yoldan gitmemiz gerektiğini söyledi.

"İlk başta utangaçtınız," diye hatırladı Amiral Winters, "ama konuşma zamanı geldiğinde bana baktınız ve 'Bunu anladım efendim' dediniz."

Hemen hayat hikayeme başladım. O sporculara size daha önce söylediklerimi söyledim ve kalbi olan adamlar aradığımı söyledim. Yarının ve ondan sonraki günün zor olacağını bilen ve her zorluğu memnuniyetle karşılayan adamlar. Daha iyi sporcular olmak, hayatlarının her alanında daha akıllı ve daha yetenekli olmak isteyen erkekler. Onur ve amaç için can atan ve en derin korkularıyla yüzleşecek kadar açık fikirli adamlar istedik.

Amiral Winters, "İşiniz bittiğinde bir iğne düştüğünü duyabilirdiniz," diye hatırladı.

O andan itibaren, belirli işe alım eşiklerine ulaştığım sürece, kendi programıma ve bütçeme ve çalışma alanıma hakim oldum. Kendi malzememi bulmam gerekiyordu ve çoğu insanın asla bir Donanma SEAL olamayacaklarını düşünmediğini biliyordum, bu yüzden mesajı genişlettim. Beni dinleyen herkesin bize doğru yürümeseler bile hayal ettiklerinden daha fazlası olabileceklerini bilmelerini istedim. Hayatımın tamamını kapsadığımdan emin oldum, böylece birinin herhangi bir mazereti varsa, hikayem tüm bunları geçersiz kılacaktır. Benim asıl amacım, açık fikirli oldukları, en az direniş yolunu terk ettikleri ve bulabilecekleri en zor ve en zorlu görevleri aradıkları sürece, ordu olsun ya da olmasın herkesin hayatını değiştirebileceğine dair umut vermektir. Benim gibi pürüzlü elmaslar için madencilik yapıyordum.

2007-2009 yılları arasında yılda 250 gün yollardaydım ve lise ve üniversitelerde 500.000 kişiyle konuştum. Şehir içi liselerde zorlu mahallelerde, düzinelerce tarihsel olarak siyah kolej ve üniversitede ve tüm kültürlerin, şekillerin ve tonların iyi temsil edildiği okullarda konuştum. Yirmi kişilik bir sınıfın önünde ayağa kalkıp kendi adımı kekelemeden söyleyemezken, dördüncü sınıftan çok uzun bir yol kat etmişim.

Gençler yürüyor, saçma sapan dedektörler konuşuyorlar, ancak konuştuğumu duyan çocuklar mesajımı aldılar çünkü durduğum her yerde bir ultra yarış koştum ve antrenman koşularımı ve yarışlarımı genel işe alım stratejime dahil ettim. Genellikle hafta ortası kasabalarına iner, konuşmalarımı yapar, sonra Cumartesi ve Pazar günleri yarış yapardım. 2007'de bir esnemedede, neredeyse her hafta sonu bir ultra koştum. Elli millik yarışlar vardı, 100 kilometrelik yarışlar,

100 millik yarışlar ve daha uzun olanlar da. Sevdığım ve gerçek olmasını ve bizim ethosumuzu yaşamak istediğim Navy SEAL efsanesini yaymak üzereydim.

Esasen, iki tam zamanlı işim vardı. Programım tıkanmıştı ve kendi zamanımı yönetme esnekliğine sahip olmanın ultra devre için antrenman yapma ve rekabet etme yeteneğime katkıda bulunduğunu bilmeme rağmen, yine de haftada elli saatimi işe ayırıyorum ve her gün yaklaşık olarak her gün saatlerce çalışıyorum. 7:30 - 17:30 Eğitim saatlerim, iş taahhütlerimin yerine değil, ek olarak geldi.

Her ay kırk beşten fazla okulda göründüm ve her çıktıktan sonra, kaç ayrı etkinliği (bir konferans salonu konuşması, bir antrenman vb.) organize ettiğimi, kaç çocuğu ayrıntılandıran bir Eylem Sonrası Raporu (AAR) dosyalamak zorunda kaldım. Konuştum ve bunlardan kaç gerçekten ilgilendi. Bu AAR'lar doğrudan Kaptanıma ve Amiral'e gitti.

Kendimin en iyi destekçisi olduğumu çabucak öğrendim. Bazen üzerinde Üç Dişli Üç Dişli Mızrak olan bir SEAL tişörtü giyer, bir konuşma için elli mil koşar ve sıırıslam ıslanırdım. Ya da konuşmamın ilk beş dakikasında şınav çekerdim ya da sahnede barı açar ve konuşurken şınav çekerdim. Bu doğru, beni sosyal medyada gördüğünüz şeyler yeni değil. On bir yıldır bu hayatı yaşıyorum!

Durduğum her yerde, okuldan önce veya sonra benimle antrenmana gelmek ya da ultra yarışlarımdan birinde ekip olmak isteyen çocukları davet ettim. Haber çıktı ve kısa süre sonra medya - yerel televizyon, basın ve radyo - ortaya çıktı, özellikle de bir sonraki konsere gitmek için şehirler arasında koşarken. Açık sözlü, bakımlı ve girdiğim yarışlarda başarılı olmam gerekiyordu.

Efsanevi Leadville 100 iz yarışının olduğu hafta Colorado'ya indiğimi hatırlıyorum. Okul yılı yeni başlamıştı ve Denver'daki ilk gecemde, yürüyüş yapmak ve koşmak istediğim parkurlarla ilgili olarak listemdeki beş okulu belirledim. Her durakta çocukları benimle antrenmana davet ederdim ama onları günümün erken başladığı konusunda uyarırdım. Saat 3'te bir patika yoluna gidecektim, gelmeye cesaret eden tüm öğrencilerle buluşacaktım ve saat 4'te Colorado'nun elli sekiz zirvesinden birinin 14.000 fitin üzerindeki güç yürüyüşlerine başlayacaktık. Sonra dörtlülerimizi güçlendirmek için dağdan aşağı koşardık. Sabah 9'da başka bir okula, sonra bir başka okula gidiyorum. Zil çaldıktan sonra, futbolla çalıştım,

Ziyaret ettiğim okullarda atletizm veya yüzme takımları, sonra gün batımına kadar antrenman yapmak için dağlara geri koştum. Tüm bunlar damızlık atletleri işe almak ve dünyanın en yüksek irtifa ultra maratonuna alışmak için.

Yarış, bir Cumartesi günü sabah saat 4'te, sınır köklerine sahip bir işçi sınıfı kayak kasabası olan Leadville şehrinden hareket ederek ve yüksekliği 9,200 fit ile 12,600 fit arasında değişen güzel ve sert Rocky Mountain parkurlarından oluşan bir ağı geçerek başladı. Pazar günü sabah saat 2'de bitirdiğimde, birkaç gün önce ziyaret ettiğim bir okula giden Denver'lı bir genç bitiş çizgisinde beni bekliyordu. Harika bir yarış geçirmedi (tipik ilk beşimden ziyade 14. sıradaydım), ama her zaman güçlü bir şekilde bitirmeye özen gösterdim ve eve koştuğumda geniş bir gülümsemeyle bana yaklaştı ve "Ben sürdüm" dedi. Bitirdiğini görmek için iki saat!"

Ders: Kimi etkilediğini asla bilemezsin. Kötü yarış sonuçlarım o genç adam için hiçbir şey ifade etmiyordu çünkü kendi içinde sezdiği yeni bir olasılık ve yetenekler dünyasına gözlerini açmasına yardım etmiştim. Beni lise oditoryumundan Leadville'e kadar takip etmişti çünkü mutlak kanıt -yarışı bitirmem- arıyordu.*oldu* Tipik olanı aşmak ve daha fazlası olmak mümkündü ve ben soğuyup havluyla kurulanırken bir gün arka bahçesindeki dağlarda bütün gün ve gece koşabilmek için benden ipuçları istedi.

Bunun gibi birkaç hikayem var. Bir düzineden fazla çocuk, Peoria, Illinois'in dışında düzenlenen 150 mil uzunluğundaki McNaughton Park Trail Race'de benim için hız yapmak ve mürettebat olmak için geldi. Kuzey Dakota, Minot'ta iki düzine öğrenci benimle eğitim aldı. Birlikte donmuş tundrayı, sıfırın altında yirmi olduğu Ocak ayında gün doğmadan önce koştuk! Bir keresinde Atlanta'da siyahilerin çoğunlukta olduğu bir mahallede bir okulda konuştum ve ayrılırken, uzun zamandır Donanma SEAL'leri olmayı hayal eden, ancak orduya katılmak düşünülmmediği için bunu bir sır olarak saklayan iki oğluya bir anne geldi. mahallelerinde serin. Yaz tatili başladığında, benimle yaşamaları ve antrenman yapmaları için onları San Diego'ya uçurdum. Sabah 4'te kıçlarını uyandırdım ve onları Birinci Aşama'nın küçük versiyonundaymış gibi kumsalda dövdüm. Kendilerinden zevk almadılar, ama ethos'u yaşamak için ne gerektiğine dair gerçeği öğrendiler. Nereye gitsem, öğrenciler askeri kariyerle ilgilensin ya da ilgilenmesin, hep benim donanıma sahip olup olmadıklarını sordular. Abilir

bir günde yüz mil koşuyorlar mı? Tam potansiyellerine ulaşmak için ne gerekir? Onlara söyleyeceğim şey şuydu:

Kültürümüz hızlı düzeltmeye, yaşam hilesine, verimliliğe bağımlı hale geldi. Herkes, en az çabayla maksimum kâr sağlayan basit eylem algoritmasının peşinde. Şanslıysanız, bu tutumun size başarının bazı tuzaklarından bazılarını getirebileceğini inkar etmek mümkün değildir, ancak bu, duygusuz bir zihne veya kendi kendine hakimiyete yol açmaz. Zihne hakim olmak ve yöneticinizi ortadan kaldırmak istiyorsanız, sıkı çalışmaya bağımlı olmanız gerekir. Çünkü tutku ve saplantı, hatta yetenek, ancak onları destekleyecek iş ahlakına sahipseniz faydalı araçlardır.

İş ahlakım, tüm başarılarımda tek ve en önemli faktördür. Diğer her şey ikincildir ve ister spor salonunda ister işte olsun, sıkı çalışma söz konusu olduğunda %40 Kuralı geçerlidir. Bana göre, kırk saatlik bir çalışma haftası yüzde 40'lık bir çabadır. Tatmin edici olabilir, ama bu sıradanlığın başka bir adı. Kırk saatlik bir çalışma haftasına razı olmayın. Bir haftada 168 saat var! Bu, egzersizinizi gözden kaçırmadan işteki fazladan zamanı ayırmak için saatleriniz olduğu anlamına gelir. Beslenmenizi düzene koymak, eşiniz ve çocuklarınızla kaliteli zaman geçirmek demektir. Hayatınızı her gün yirmi dört saatlik bir görevdeymiş gibi planlamak anlamına gelir.

İnsanlardan neden istedikleri kadar spor yapmadıklarına dair duyduğum bir numaralı bahane, zamanlarının olmaması. Bak, hepimizin iş yükümlülükleri var, hiçbirimiz uykuyu kaçırmak istemiyoruz ve ailenle zamana ihtiyacın olacak yoksa siktirip giderler. Anlıyorum ve senin durumun buysa, sabahı kazanmalısın.

SEAL'lerle tam zamanlıyken şafaktan önceki karanlık saatleri maksimuma çıkardım. Karım uyurken, altı ila on mil koşardım. Ekipmanım bir gece önceden hazırlanmıştı, öğle yemeğim hazırды ve iş kıyafetlerim, günüm sabah 7:30'da başlamadan önce duş alacağım iş yerimde dolabımdaydı. Koşum için kapı sabah 4'ten hemen sonra ve sabah 5:15'e kadar bu benim için yeterli olmadığı için ve sadece bir arabamız olduğu için bisikletimi sürdüm (nihayet kendi bokumu aldım!) yirmi beş mil işe gittim. Sabah 7:30'dan öğlene kadar çalışır ve öğle tatilinden önce veya sonra masamda yemek yedim. Öğle yemeği saatinde spor salonuna giderdim ya da dört ila altı millik bir plaj koşusu yapardım, öğleden sonra vardiyasında çalışırdım ve bisikletime atlardım.

eve yirmi beş millik yolculuk. Akşam 7'de eve geldiğimde, yaklaşık on beş mil koşmuş, bisikletle elli mil sallamış ve ofiste tam bir gün geçirmiş olurdum. Akşam yemeği için her zaman evdeydim ve akşam 10'da yataktaydım, böylece ertesi gün her şeyi yeniden yapabilirdim. Cumartesileri sabah 7'ye kadar uyur, üç saatlik bir antrenmana başlar ve hafta sonunun geri kalanını Kate ile geçirirdim. Bir yarışım olmasaydı, Pazar günleri aktif iyileşme günlerimdi. Sağlıklı kan akışını teşvik etmek için nabzımı dakikada 110 atışın altında tutarak düşük bir kalp atış hızında kolay bir sürüş yapardım.

Belki benim özel bir vaka ya da takıntılı bir manyak olduğumu düşünüyorsun. Tamam, seninle tartışmayacağım. Peki ya arkadaşım Mike? New York'ta önemli bir mali müşavir. İş yüksek baskı ve iş günü sekiz saatten çok daha uzun. Bir karısı ve iki çocuğu var ve o bir ultra koşucu. İşte bunu nasıl yapıyor. Hafta içi her gün sabah saat 4'te uyanır, ailesi hala uyurken her sabah altmış ila doksan dakika koşar, işe bisikletle döner ve eve döndükten sonra otuz dakikalık hızlı bir koşu bandı koşusu yapar. Hafta sonları daha uzun koşular için dışarı çıkıyor, ancak bunun aile yükümlülükleri üzerindeki etkisini en aza indiriyor.

Çok güçlü, sikik kadar zengin ve statükosunu daha az çabayla kolayca koruyabilir ve emeklerinin tatlı meyvelerinin tadını çıkarabilir, ancak sıkı kalmanın bir yolunu bulur çünkü emekleri en tatlı meyveleridir. Ve programını tıkayan saçmalıkları en aza indirerek hepsini almak için zaman ayırıyor. Öncelikleri açık ve önceliklerine bağlı kalmaya devam ediyor. Burada da genel önceliklerden bahsetmiyorum. Haftanın her saati belirli bir göreve ayrılmıştır ve o saat gerçek zamanlı olarak görüldüğünde yüzde 100 o göreve odaklanır. Ben de böyle yapıyorum çünkü boşa harcanan saatleri en aza indirmenin tek yolu bu.

Hayatınızı bütünlüğü içinde değerlendirin! Hepimiz anlamsız saçmalıklar yaparak çok fazla zaman harcıyoruz. Sosyal medyada saatler harcıyoruz ve televizyon izliyoruz, vergilerinizi yaptığınız gibi bir tablo çizerseniz, yıl sonuna kadar günlerin ve haftaların toplamına tekabül eder. Yapmalısın, çünkü gerçeği bilseydin Facebook hesabı STAT'ını devre dışı bırakırdın ve kablonu keserdin. Kendinizi anlamsız konuşmalar yaparken veya sizi hiçbir şekilde iyileştirmeyen faaliyetlere kapılırken bulduğunuzda, siktirin gidin!

Yıllarca bir keşiş gibi yaşadım. Pek çok insanla görüşmüyorum ya da vakit geçirmiyorum. Çevrem çok dar. Haftada bir ya da iki kez sosyal medyada paylaşım yapıyorum ve kimseyi takip etmediğim için başkalarının yayınlarını asla kontrol etmiyorum. Sadece ben. Bu kadar bağışlayıcı olman gerektiğini söylemiyorum çünkü muhtemelen sen ve ben aynı hedefleri paylaşmıyoruz. Ama senin de hedeflerin olduğunu biliyorum ve gelişme için yerin var, yoksa kitabımı okumazdın ve sana garanti ederim ki programını denetlersen daha fazla iş ve daha az saçmalık için zaman bulacaksın.

Saçmalıklarının içini boşaltmanın yollarını bulmak sana kalmış. Yemek bittikten sonra yemek masasında hiçbir şey konuşmadan ne kadar zaman geçiriyorsunuz? Hiç sebepsiz yere kaç arama ve metin gönderiyorsunuz? Tüm hayatınıza bakın, yükümlülüklerinizi ve görevlerinizi listeleyin. Üzerlerine bir zaman damgası koyun. Alışveriş yapmak, yemek yemek ve temizlik yapmak için kaç saat gerekir? Ne kadar uykuya ihtiyacın var? Gidişin nasıl? Orada kendi gücünüzle yapabilir misiniz? Her şeyi zaman pencerelerine kilitleyin ve gününüz planlandığında, belirli bir günde ne kadar esnekliğe sahip olmanız gerektiğini ve bunu nasıl en üst düzeye çıkaracağınızı bileceksiniz.

Belki de formda olmak istemiyorsunuz, ancak kendi işinizi kurmayı hayal ettiniz ya da her zaman takıntılı olduğunuz bir dil veya enstrüman öğrenmek istediniz. Güzel, aynı kural geçerlidir. Programınızı analiz edin, boş alışkanlıklarınızı öldürün, saçmalıkları bitirin ve geriye ne kaldığını görün. Günde bir saat mi? Üç? Şimdi bu boku en üst düzeye çıkarın. Bu, öncelikli görevlerinizi günün her saatinde listelemek anlamına gelir. Hatta on beş dakikalık pencerelere kadar daraltabilirsiniz ve günlük programınıza geri dönüşleri dahil etmeyi unutmayın. Ultraman'deki yarış planıma geri dönüşleri nasıl dahil etmeyi unuttuğumu hatırlıyor musun? Günlük programınızda da geri dönüşlere ihtiyacınız var. Bir görev fazla mesaiye dönüşürse, bunu bildiğinizden emin olun ve bir sonraki öncelikli görevinize hemen geçmeye başlayın. Akıllı telefonunuzu üretkenlik hileleri için kullanın, tıklama yemi değil. Takvim uyarılarınızı açın. Bu alarmları ayarla.

Hayatınızı denetler, saçmalıkları atlar ve geri dönüşleri kullanırsanız, ihtiyacınız olan ve yapmak istediğiniz her şeyi yapmak için zaman bulacaksınız. Ancak dinlenmeye de ihtiyacınız olduğunu unutmayın, bu yüzden bunu programlayın. Vücudunuzu dinleyin, gerektiğinde o on ila yirmi dakikalık uzun şekerlemelere gizlice girin ve haftada bir gün tam olarak dinlenin. Dinlenme günüyse, gerçekten zihninizin ve vücudunuzun rahatlamasına izin verin. Telefonunuzu kapatın.

Bilgisayarı kapalı tutun. Dinlenme günü, rahatlamanız, arkadaşlarınızla veya ailenizle takılmanız ve iyi yiyip içmeniz gerektiği anlamına gelir, böylece yeniden şarj edip geri dönebilirsiniz. Kendinizi teknolojiye kaybetmek veya lanet olası bir soru işareti şeklinde masanızda kambur durmak için bir gün değil.

Yirmi dört saatlik görevin tüm amacı, bir sezon veya bir yıl için değil, tüm hayatınız boyunca şampiyonluk temposunu sürdürmektir! Bu, kaliteli dinlenme ve iyileşme süresi gerektirir. Çünkü bitiş çizgisi yok. Her zaman öğrenecek daha çok şey vardır ve ağaçkakan dudakları kadar sert olmak istiyorsanız, her zaman güçlendirmeniz gereken zayıflıklarınız olacaktır. Sayısız mil atıp o boku güçlü bir şekilde bitirecek kadar sert!

* * *

2008'de Ironman Dünya Şampiyonası için Kona'ya döndüm. Donanma SEAL'leri ve SEAL takımlarında gördüğüm en iyi sporculardan biri olan Komutan Keith Davids için en yüksek görünürlük modundaydım ve yarışı yapmakla görevlendirildim. NBC Sports yayını her hareketimizi izledi ve yarış içindeki yarışımızı spikerlerin ana yarışmacıları izlemek arasında kesebilecekleri bir özelliğe dönüştürdü.

Girişimiz doğrudan bir Hollywood saha toplantısından çıktı. Çoğu sporcu yarış öncesi ritüellerinin derinliklerindeyken ve yarış hayatlarının en uzun günü için heyecanlanırken, biz bir C-130 ile tepemizde vızıldadık, 1.500 fitten atladık ve suya paraşütle atladık. bir Zodyak ve silahtan sadece dört dakika önce kıyıya motorlu. Bu, bir enerji jeli patlaması, bir yudum su ve Navy SEAL triatlon takımlarımıza geçmek için zar zor yeterliydi.

Suda yavaş olduğumu ve Davids'in 2,4 millik yüzerken kıcımlı mahvettiğini artık biliyorsun. Ben de onun bisikletteki kadar güçlüyüm ama o gün belim gergindi ve yolun yarısında durup gerinmek zorunda kaldım. 112 millik bir bisiklet yolculuğundan sonra geçiş alanına ulaştığımda, Davids'in üzerimde otuz dakikası vardı ve maratonun başlarında, hiçbirini geri almak için harika bir iş yapmadım. Vücudum isyan ediyordu ve o erken milleri yürümek zorunda kaldım, ama kavgada kaldım ve on mil sonra bir ritim buldum ve kırpmaya zamanı başladı. Önümde bir yerde Davids havaya uçuştu ve ben biraz daha yaklaştım. Birkaç mil boyunca onun uzaktan ağır ağır ilerlediğini görebiliyordum.

o lav tarlalarında acı çekiyor, asfalttan levhalar halinde parıldayan ısı. Gururlu bir adam olduğu için beni yenmek istediğini biliyordum. O bir Subay, harika bir operatör ve damızlık bir atletti. Ben de onu yenmek istiyordum. Donanma SEAL'leri bu şekilde kablolanmıştır ve onun tarafından havaya uçabilirdim, ama yaklaştıkça kendime alçakgönüllü olmamı söyledim. Onu iki milden biraz fazla bir süre ile yakaladım. Bana saygı ve gülünç bir öfke karışımıyla baktı.

"Lanet olası Goggins," dedi gülümseyerek. Birlikte suya atlamış, yarışa birlikte başlamış ve bu işi birlikte bitirecektik. Son iki mil boyunca yan yana koştuk, bitiş çizgisini geçtik ve ona sarıldık. Müthiş lanet bir televizyondur.



Keith Davids ile Kona Ironman bitiş çizgisinde



Hayatımda her şey yolunda gidiyordu. Kariyerim pırıl pırıl ve pırıl pırıldı, spor dünyasında kendime bir isim yapmıştım ve bir Navy SEAL'in yapması gerektiği gibi savaş alanına geri dönme planlarım vardı. Ama bazen, hayatta her şeyi doğru yapıyor olsanız bile, bok fırtınaları çıkar ve çoğalır. Kaos uyarmadan inebilir ve inecektir ve bu olduğunda (eğer değilse) durdurmak için yapabileceğiniz hiçbir şey olmayacaktır.

Şanslıysanız, sorunlar veya yaralanmalar nispeten küçüktür ve bu olaylar ortaya çıktığında, buna uyum sağlamak ve ondan sonra kalmak size düşer. Yaralanırsanız veya birincil tutkunuz üzerinde çalışmanızı engelleyen başka komplikasyonlar ortaya çıkarsa, enerjinizi başka bir yere odaklayın. Takip ettiğimiz faaliyetler, güçlü yönlerimiz olma eğilimindedir, çünkü harika olduğumuz şeyi yapmak eğlencelidir. Çok az insan zayıf yönleri üzerinde çalışmaktan hoşlanır, bu nedenle on iki hafta boyunca koşmanızı engelleyecek diz sakatlığı olan müthiş bir koşucuysanız, bu yogaya başlamak, esnekliğinizi ve genel gücünüzü artırmak için harika bir zamandır. sizi daha iyi ve daha az yaralanmaya meyilli bir atlet yapacaktır. Eli kırık bir gitaristseniz, tuşların başına oturun ve daha çok yönlü bir müzisyen olmak için sağlam tek elinizi kullanın. Önemli olan, bir aksiliğin odağımızı bozmasına ya da sapmalarımızın zihniyetimizi dikte etmesine izin vermemektir. Bir şekilde daha iyi olmak için her zaman ayarlamaya, yeniden kalibre etmeye ve peşinden gitmeye hazır olun.

Yaptığım gibi çalışmamın tek nedeni ultra yarışlara hazırlanmak ve kazanmak değil. Hiç atletik bir amacım yok. Zihnimi hayatın kendisine hazırlamak için. Hayat her zaman en meşakkatli dayanıklılık sporu olacak ve sıkı antrenman yaptığınızda, rahatsız olduğunuzda ve zihninizi katılaştırdığınızda, ne olursa olsun ileriye doğru bir yol bulmak için eğitilmiş daha çok yönlü bir rakip olacaksınız. Çünkü hayatın sana fırlattığı boktan zamanlar olacak, hiç de önemsiz değil. Bazen hayat seni lanet olası kalbinden vurur.

İşe alım detayıyla ilgili iki yıllık görev sürem 2009'da sona erecekti ve bir sonraki nesle ilham vermek için zamanımın tadını çıkarırken, geri dönmeyi ve sahada çalışmayı dört gözle bekliyordum. Ama görevimi bırakmadan önce bir büyük sıçrama daha planladım. Efsanevi bir dayanıklılık yol yarışı olan Race Across America'da San Diego'daki plajdan Annapolis, Maryland'e bisiklet sürerdim. Yarış Haziran'daydı, bu yüzden Ocak'tan Mayıs'a kadar tüm boş zamanımı harcadım.

bisiklette zaman. Sabah 4'te uyandım ve işten 110 mil önce sürdüm, sonra uzun bir iş gününün sonunda eve yirmi ila otuz mil sürdüm. Hafta sonları günde en az 200 mil yaptım ve haftada ortalama 700 milden fazla yaptım. Yarışın tamamlanması yaklaşık iki hafta sürecekti, çok az uyku olacaktı ve hayatımın en büyük atletik mücadelesine hazır olmak istiyordum.

<u>718 MILE WEEK</u>			WEEK 192
MON/10-	6H 10min BIKE RIDE	112m	
TUE/11-	5H 42min BIKE RIDE	89m	
WED/12-	7H 22min BIKE RIDE	112m	
THU/13-	5H 28min BIKE RIDE	93m	
FRI/14-	4H 34min BIKE RIDE	82m	
SAT/15-	7H 29min BIKE RIDE	123m	
SUN/16-	6H 11min BIKE RIDE	107m	
MON/17-	5H 22min BIKE RIDE	96m	WEEK 193
TUE/18-	6H BIKE RIDE	106m	778
WED/19-	7H 11min BIKE RIDE	126m	MILE
THU/20-	4H 30min BIKE RIDE	92m	WEEK
FRI/21-	6H 4min BIKE RIDE	115m	
SAT/22-	7H 50min BIKE RIDE	141m	
SUN/23-	5H 45min BIKE RIDE	102m	

RAAM antrenman günlüğüm

Sonra Mayıs başında her şey alabora oldu. Arızalı bir cihaz gibi, kalbim neredeyse bir gecede yanıp söndü. Yıllarca istirahat nabzım otuzlu yaşlardaydı. Aniden yetmişlerde ve seksenlerde oldu ve ben çöküşün eşiğine gelene kadar herhangi bir aktivite onu hızlandırırdı. Sanki bir yaymışım gibi

sızmıştı ve tüm enerjim vücudumdan emilmişti. Beş dakikalık basit bir bisiklet yolculuğu, kalbimi dakikada 150 atışa ulaştırırdı. Tek bir kat merdiven çıkarken kısa bir yürüyüş sırasında kontrolsüz bir şekilde çarptı.

İlk başta aşırı antrenmandan olduğunu düşündüm ve doktora gittiğimde kabul etti, ancak her ihtimale karşı Balboa Hastanesinde benim için bir ekokardiyogram ayarladı. Test için gittiğimde, teknisyen her şeyi bilen alıcısını kaldırdı ve ben sol tarafıma yatarken, kafamı monitörden uzaklaştırırken ihtiyaç duyacağı açılar elde etmek için göğsümün üzerinde yuvarladı. O bir konuşmacıydı ve tüm odacıklarımı ve valflerimi kontrol ederken bir sürü hiçbir şey hakkında saçmalamaya devam etti. Her şey sağlam görünüyordu, dedi, ta ki prosedüre kırk beş dakika kala bu geveze orospu çocuğu konuşmayı kesene kadar. Sesi yerine, çok fazla tıklama ve yakınlaştırma duydum. Sonra odadan ayrıldı ve birkaç dakika sonra başka bir teknoloji ile yeniden ortaya çıktı. Tıkladılar, yakınlaştırdılar ve fısıldadılar, ancak büyük sırlarına girmeme izin vermediler.

Beyaz önlüklü insanlar kalbinize tam önünüzde çözülmesi gereken bir bilmece gibi davrandıklarında, muhtemelen kafayı yemiş olduğunuzu düşünmemek elde değil. Bir yanımda hemen cevap istiyordu, çünkü bok gibi korkuyordum ama kaltak olup kartlarımı göstermek istemiyordum, bu yüzden sakın kalmayı ve profesyonellerin çalışmasına izin vermeyi seçtim. Birkaç dakika içinde iki adam daha odaya girdi. Bunlardan biri kardiyologdu. Asayı aldı, göğsümde yuvarladı ve kısa bir baş hareketiyle ekrana baktı. Sonra sanki onun stajyeriymişim gibi omzuma vurdu ve "Tamam, konuşalım" dedi.

Koridorda dururken, teknisyenleri ve hemşireleri bir ileri bir geri gidip gelirken, iki yanımdaki odalarda gözden kaybolup yeniden belirirken, "Atriyal Septal Defektiniz var," dedi. Dosdoğru önüme baktım ve neden bahsettiği hakkında hiçbir fikrim olmadığını anlayana kadar hiçbir şey söylemedim. "Kalbinde bir delik var." Alnını buruşturdu ve çenesini okşadı. "Oldukça iyi boyutta bir tane de."

"Yüreğinde delikler açılmaz, değil mi?"

"Hayır, hayır," dedi gülerek, "onunla doğdun."

Deliğin sağ ve sol kulakçıklarım arasındaki duvarda olduğunu açıklamaya devam etti, bu bir sorundu çünkü kulakçıklar arasında bir delik olduğunda

Kalbinizdeki odacıklar, oksijenli kan oksijensiz kanla karışır. Oksijen, hücrelerimizin her birinin hayatta kalması için ihtiyaç duyduğu temel bir elementtir. Doktora göre, optimal performans için kaslarıma ve organlarıma gereken oksijenin sadece yarısını sağlıyordum.

Bu, ayaklarda ve karında şişmeye, kalp çarpıntısına ve ara sıra nefes darlığına yol açar. Son zamanlarda hissettiğim yorgunluğu kesinlikle açıklıyordu. Ayrıca akciğerleri de etkilediğini söyledi, çünkü pulmoner kan damarlarını kaldıracabileceklerinden daha fazla kanla dolduruyor, bu da aşırı efor ve hastalıktan kurtulmayı çok daha zor hale getiriyor. İlk Cehennem Haftamda çifte zatürreye yakalandıktan sonra iyileştiğim tüm sorunlara geri döndüm. Ciğerlerimdeki sıvı hiçbir zaman tam olarak geri çekilmedi. Sonraki Cehennem Haftaları boyunca ve ultras'a girdikten sonra, yarışları bitirirken ve bitirdikten sonra kendimi balgamı çekerken buldum. Bazı geceler içimde o kadar çok sıvı vardı ki uyuyamıyordum. Oturup boş Gatorade şişelerine balgam tükürürdüm, bu sıkıcı ritüelin ne zaman biteceğini merak ederdim. Çoğu insan, aşırı takıntılı olduklarında aşırı kullanım yaralanmalarıyla baş edebilirler, ancak kardiyovasküler sistemleri hassas bir şekilde ayarlanmıştır. Kırık vücudumla rekabet edip çok şey başarabilmeme rağmen, hiç bu kadar harika hissetmemiştim. Dayanmayı ve üstesinden gelmeyi öğrenmiştim ve doktor gerekli şeyleri indirmeye devam ederken, hayatım boyunca ilk kez, aynı zamanda oldukça şanslı olduğumu fark ettim. Bilirsiniz, kalbinizde bir delik olduğu, ancak sizi öldürmediği için Tanrı'ya şükrettiğiniz şans eseri. ve doktor gerekli bilgileri indirmeye devam ederken, hayatım boyunca ilk kez, aynı zamanda oldukça şanslı olduğumu fark ettim. Bilirsiniz, kalbinizde bir delik olduğu, ancak sizi öldürmediği için Tanrı'ya şükrettiğiniz şans eseri. ve doktor gerekli bilgileri indirmeye devam ederken, hayatım boyunca ilk kez, aynı zamanda oldukça şanslı olduğumu fark ettim. Bilirsiniz, kalbinizde bir delik olduğu, ancak sizi öldürmediği için Tanrı'ya şükrettiğiniz şans eseri.

Çünkü benimki gibi bir ASD'niz olduğunda ve suyun derinliklerine daldığınızda, akciğerlerden süzülme için pulmoner kan damarlarından geçmesi gereken gaz kabarcıkları, çıkışta bu delikten sızabilir ve silah embolileri olarak yeniden dolaşıma girebilir. beyindeki kan damarlarını tıkar ve felce yol açar veya kalbe giden bir atardamarı tıkayarak kalp durmasına neden olur. Bu, ne zaman ve nerede patlayacağını asla bilmeden, içinde yüzen kirli bir bombayla dalış yapmak gibidir.

Bu kavgada yalnız değildim. Her on çocuktan biri aynı kusurla doğar, ancak çoğu durumda delik kendi kendine kapanır ve ameliyat gerekmez. Her yıl yaklaşık 2.000 Amerikalı çocukta ameliyat gerekir, ancak genellikle bir hasta okula başlamadan önce uygulanır, çünkü

bugünlerde daha iyi tarama süreçleri var. ASD ile doğan benim yaşımdaki çoğu insan, hastaneden annelerinin kollarında ayrıldı ve hiçbir ipucu olmadan potansiyel ölümcül bir sorunla yaşadı. Ta ki benim gibi kalpleri otuzlu yaşlarında onlara sorun çıkarmaya başlayana kadar. Uyarı işaretlerimi görmezden gelseydim, dört millik bir koşu sırasında ölebilirdim.

Bu yüzden askerdeyseniz ve bir ASD teşhisi konduysa, uçaklardan atlayamazsınız veya tüplü dalış yapamazsınız ve eğer biri benim durumumu bilseydi, Donanmanın bir SEAL olmama izin vermesine imkan yok. . Cehennem Haftası, Badwater veya diğer ırklardan herhangi birini geçmem bile şaşırtıcı.

Doktor, "Bu durumla yaptığınız her şeyi yapabilmenize gerçekten şaşırdım," dedi.

Başımı salladım. Benim bir tıp harikası, bir tür aykırı değer ya da sadece inanılmaz şansla kutsanmış yetenekli bir atlet olduğumu düşündü. Bana göre bu, başarılarımı Tanrı vergisi yeteneğe veya harika genetiğe borçlu olmadığımın bir başka kanıtıydı. Kalbimde lanet bir delik vardı! Sürekli olarak yarısı dolu bir tankta koşuyordum ve bu, hayatımın, biri kendini insan zihninin tüm gücünü kullanmaya adanmış nelerin mümkün olduğunun mutlak kanıtı olduğu anlamına geliyordu.

Üç gün sonra ameliyattaydım.

Ve çocuk doktor onu becerdi. Öncelikle, anestezi sonuna kadar sürmedi, bu da cerrah uyluğumu kesip femoral arterime bir kateter yerleştirirken ve kalbime ulaştığında, o kateterden bir sarmal yama yerleştirirken yarı uyanık olduğum anlamına geliyordu. ve sözde kalbimdeki deliği kapatarak yerine taşıdı. Bu arada, boğazıma bir kamera indirdiler ve iki saatlik prosedüre dayanmak için ağzımı tıkarken ve mücadele ederken hissedebiliyordum. Bütün bunlardan sonra, dertlerimin bitmesi gerekiyordu. Doktor, kalp dokumun büyüyüp yamayı kapatmasının zaman alacağından bahsetti, ancak bir hafta sonra beni hafif egzersiz için temizledi.

Anlaşıldı, diye düşündüm, eve gelir gelmez bir dizi şınav çekmek için yere düşerken. Neredeyse anında kalbim atriya girdi

a-fib olarak da bilinen fibrilasyon. Nabzım 120'den 230'a, sonra 120'ye, sonra 250'ye fırladı. Başım dönüyordu ve nabzım normale dönerken kalp atış hızı monitörüne bakarken oturmak zorunda kaldım. Dinlenme kalp atış hızım bir kez daha seksenlerdeydi. Başka bir deyişle, hiçbir şey değişmedi. Küçük bir yan etki olarak etiketleyen kardiyoloğu aradım ve sabır diledim. Onun sözüne kulak verdim ve birkaç gün daha dinlendim, sonra işten eve kolay bir yolculuk için bisiklete atladım. İlk başta her şey yolunda gitti ama yaklaşık on beş mil sonra kalbim bir kez daha yalana girdi. Nabzım 120'den 230'a sıçradı ve zihnimdaki hayali grafikte hiçbir ritim olmadan tekrar geri döndü. Kate beni doğruca Balboa Hastanesine götürdü. Bu ziyaretin ardından ikinci ve üçüncü görüşler,

Donanma bunun bir parçası olmak istemedi. Daha fazla komplikasyondan korktular ve yaşam tarzımı küçültmemi, yeni normalimi ve bir emeklilik paketini kabul etmemi önerdiler. Evet, doğru. Bunun yerine, Balboa'da başka bir kalp ameliyatı düşünmeden önce birkaç ay beklememiz gerektiğini söyleyen daha iyi bir doktor buldum. Bu arada ne zıplayabildim, ne dalabildim ve tabii ki sahada çalışmadım, bu yüzden askere almada kaldım. Hiç şüphe yok ki, farklı bir hayattı ve kendim için üzölmek beni cezbetmişti. Ne de olsa, beni aniden vuran bu şey, askeri kariyerimin tüm manzarasını değıştirdi, ancak ultra ırklar için değil, yaşam için eğitim alıyordum ve başımı asmayı reddettim.

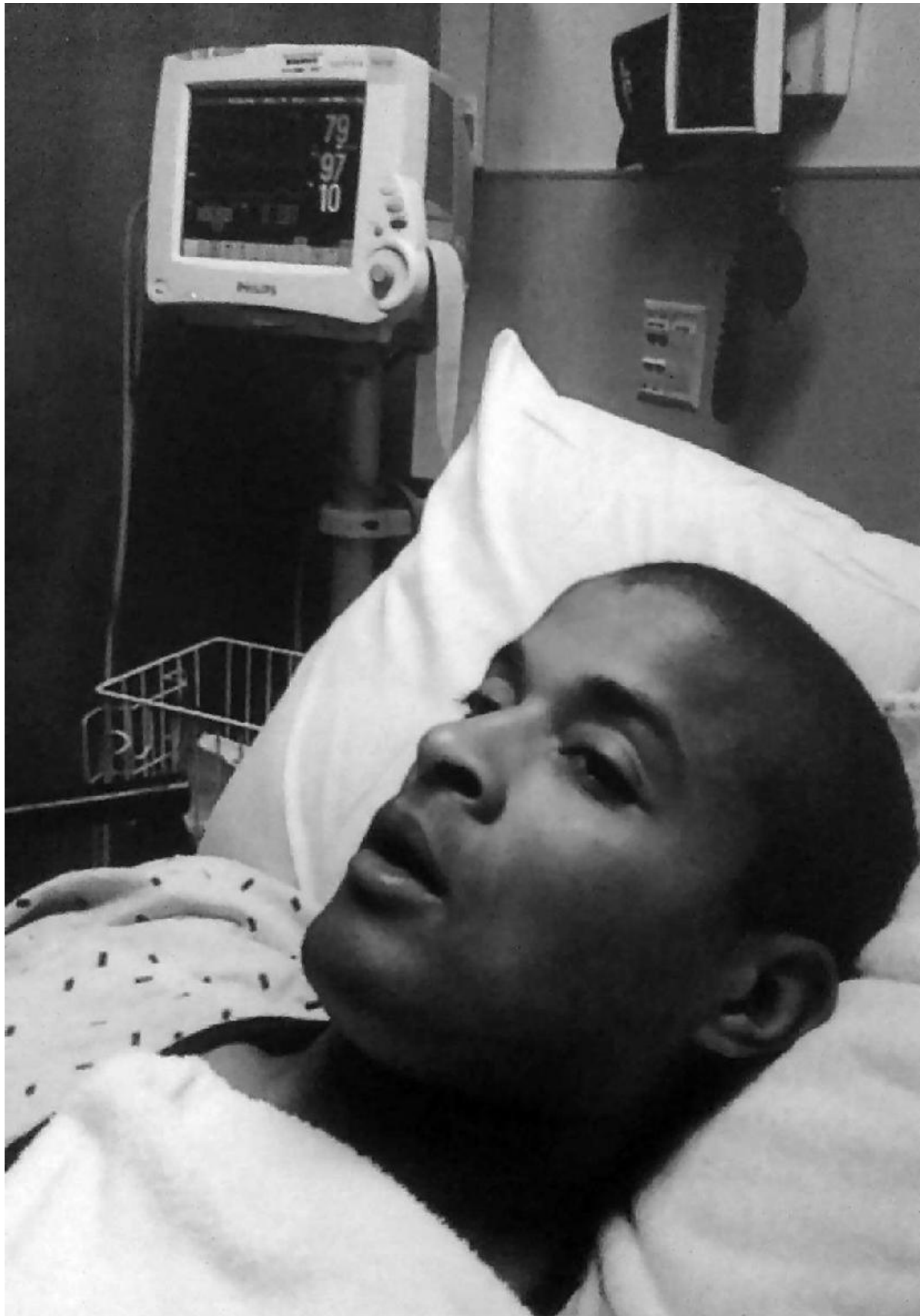
Bir kurbanın zihniyetini sürdürürsem, boktan bir durumdan hiçbir şey elde edemeyeceğimi biliyordum ve evde bütün gün mağlup olarak oturmak istemiyordum. Bu yüzden işe alım sunumumu mükemmelleştirmek için zamanı kullandım. Sterlin AAR'lar yazdım ve idari çalışmalarımnda çok daha detay odaklı oldum. Bu sana sıkıcı geliyor mu? Kahretsin evet, sıkıcıydı! Ama bu dürüst, gerekli bir işti ve onu, gerçek savaşa geri dönebileceğim an geldiğinde zihnimi keskin tutmak için kullandım.

Ya da ben öyle umuyordum.

İlk ameliyattan tam on dört ay sonra, bir kez daha hastane koridorunda sırt üstü yuvarlanıyor, tavandaki flüoresan ışıklara bakıyor, hiçbir garanti vermeden ameliyat öncesi yola çıkıyordum. Teknisyenler ve hemşireler

beni traş etti ve beni hazırladı, askerde başardıklarımı düşündüm ve merak ettim, bu yeterli miydi? Dokümanlar bu sefer beni düzeltemezse, emekli olmaya istekli olur muydum, memnun muyum? Bu soru, anestezi uzmanı yüzüme bir oksijen maskesi takıp kulağımda usulca geri sayana kadar kafamda oyalandı. Işıklar kapanmadan hemen önce, simsiyah ruhumun uçurumundan cevabın patladığını duydum.

Hayır!



İkinci kalp ameliyatından sonra

MÜCADELE #8

Programlayın!

Gününüzü bölümlere ayırmanın zamanı geldi. Çoğumuz çok görevli olduk ve bu da yarım yamalak bir ulus yarattı. Bu üç haftalık bir meydan okuma olacak. Birinci hafta boyunca normal programınıza devam edin, ancak not alın. Ne zaman çalışıyorsunuz? Durmadan mı çalışıyorsunuz veya telefonunuzu kontrol ediyor musunuz (Moment uygulaması size söyleyecektir)? Yemek molalarınız ne kadar sürüyor? Ne zaman egzersiz yaparsınız, TV izlersiniz veya arkadaşlarınızla sohbet edersiniz? Yolculuğunuz ne kadar sürüyor? Sürüyor musun? Süper ayrıntılara girmeni ve hepsini zaman damgalarıyla belgelemeni istiyorum. Bu sizin temeliniz olacak ve kesecek çok fazla yağ bulacaksınız. Çoğu insan belirli bir günde dört ila beş saatini boşa harcar ve bunu tanımlamayı ve kullanmayı öğrenebilerseniz, üretkenliği artırma yolunda olacaksınız.

İkinci haftada, optimal bir program oluşturun. Her şeyi on beş ila otuz dakikalık bloklar halinde yerine kilitleyin. Bazı görevler birden fazla blok veya tam gün alacaktır. İyi. Çalışırken, her seferinde yalnızca bir şey üzerinde çalışın, önünüzdeki görevi düşünün ve onu amansızca takip edin. Programınızdaki bir sonraki görevin zamanı geldiğinde, ilkinin bir kenara koyun ve aynı odağı uygulayın.

Yemek molalarınızın yeterli olduğundan, ancak açık uçlu olmadığından emin olun ve ayrıca egzersiz ve dinlenme planlayın. Ama dinlenme zamanı geldiğinde, aslında dinlen. E-postayı kontrol etmek veya sosyal medyada saçmalamak yok. Eğer çok çalışacaksanız beyninizi de dinlendirmelisiniz.

İkinci haftada zaman damgalarıyla notlar alın. Hala bir miktar ölü boşluk bulabilirsiniz. Üçüncü haftada, uykudan ödün vermeden çabanızı en üst düzeye çıkaran bir çalışma programınız olmalıdır. #canthurtme #talentnotrequired hashtag'leriyle programınızın fotoğraflarını yayınlayın.

BÖLÜM

ARASINDA NASIL OLMAYAN ender

TANESTEZİ DURDURDU,VEbenKENDİMİ GERİ DÖNÜŞE KADAR HİSSEDİYORUMben geçmişimden bir sahneye denk geldi. Gecenin köründe ormanda çabalıyorduk. Hareketimiz gizli ve sessizdi ama hızlıydı. Olmak zorunda. İlk vuran, çoğu zaman dövüşü kazanır.

Bir geçidi aştık, üçlü gölgelikli ormanda yüksek maun ağaçlarının oluşturduğu kalın bir standın altına sığındık ve gece görüş gözlükleriyle hedeflerimizi takip ettik. Güneş ışığı olmasa bile, tropik sıcaklık yoğunlu ve ter, pencere camına düşen çiy damlaları gibi yüzümün yanından aşağı kayıyordu. yirmi yedi yaşındaydım vemüfrezeveramboAteşli rüyalar bok gibi gerçek olmuştu. Gözlerimi iki kez kırptım, nefes verdim ve İKT'nin işaretiyle ateş açtım.

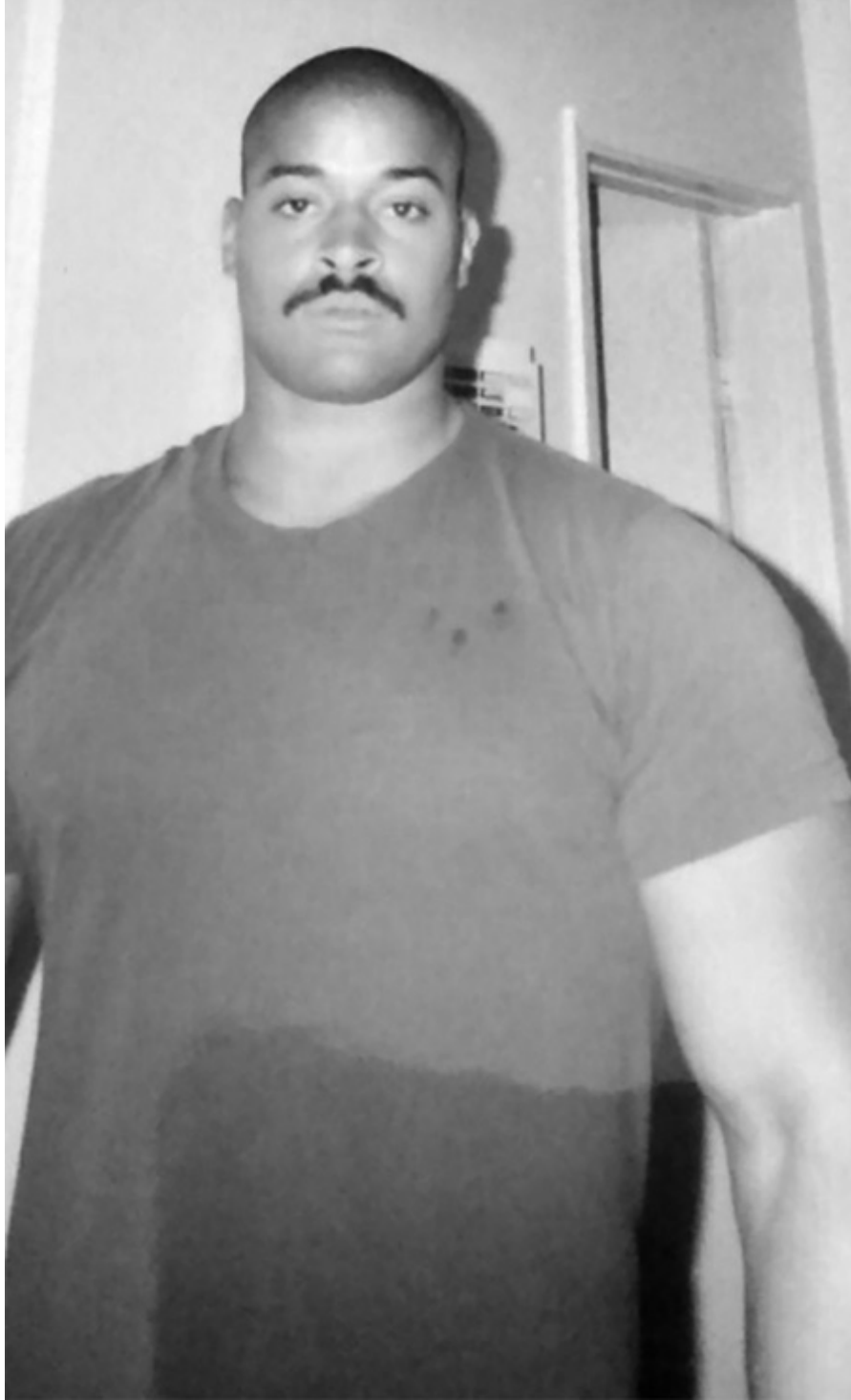
Tüm vücudum, kayış beslemeli bir makineli tüfek olan ve dakikada 500-650 mermi atan M60'ın ritmiyle yankılandı. Yüz-yuvarlak kemer hırlama makinesini besleyip namludan alev alırken, adrenalin kan dolaşımımı doldurdu ve beynimi doldurdu. Odak noktam daraldı. Benden, silahımdan ve sıfır özürle parçaladığım hedeften başka hiçbir şey yoktu.

2002'ydi, BUD/S'den yeni çıkmıştım ve tam zamanlı bir Donanma SEAL'i olarak artık resmen dünyanın en zinde ve ölümcül savaşçılarından ve yaşayan en sert adamlarından biriydim. Ya da öyle düşündüm, ama bu benim ultra tavşan deliğine inişimden yıllar önceydi. 11 Eylül, Amerikan kolektif bilincinde hâlâ taze, derin bir yaraydı ve onun dalgalanma etkileri bizim gibi adamlar için her şeyi değiştirdi. Savaş, artık arzuladığımız efsanevi bir ruh hali değildi. Dağlarda, köylerde ve şehirlerde gerçekte ve devam ediyordu.

Afganistan. Bu arada, kahrolası Malezya'da demirlemiş, savaşı katılmayı umarak emirleri bekliyorduk.

Ve onun gibi eğitim aldık.

BUD/S'den sonra, ilk takımına inmeden önce Trident'imi resmi olarak kazandığım SEAL Kalifikasyon Eğitimine geçtim. Eğitim, Malezya'da orman harbi tatbikatlarıyla devam etti. Havada asılı duran helikopterlerden iple indik ve hızla inip çıktık. Bazı adamlar keskin nişancı olarak eğitilmişti ve ben birlikteki en büyük adam olduğum için -kilom o zamana kadar 250 pound'a geri dönmüştü- M60'ın takma adı olan Domuz'u taşıma işini ben kazandım çünkü kulağa homurtu gibi geliyordu. bir ahır domuzu.



SQT mezuniyeti (Göğüslerime zımbalanan Üç Dişli Mızrak'tan gelen kan lekelerine dikkat edin)

Çoğu insan Domuz detayından korkardı ama ben o silaha takıntılıydım. Silah tek başına yirmi pound idi ve yüz mermilik her bir kemer yedi pound ağırlığındaydı. Bunlardan altı ila yedisini taşıdım (biri silahta,

dördü belimde, biri sırt çantama bağlı bir kesede), silah ve elli kiloluk sırt çantam nereye gidersek gidelim ve herkes kadar hızlı hareket etmesi bekleniyordu. Başka bir seçeneğim yoktu. Dövüşürken antrenman yapıyoruz ve SEAL savaş özdeyişini mükemmelleştirebilmemiz için gerçek dövüşü taklit etmek için canlı cephane gerekiyor: ateş et, hareket et, iletişim kur.

Bu, namlu takdirini yerinde tutmak anlamına geliyordu. Silahımızın herhangi bir yere püskürmesine izin veremezdik. Dost ateşi olayları bu şekilde olur ve her zaman, özellikle Domuzla silahlanmışken, takım arkadaşlarınızın konumuyla ilgili olarak nereye nişan aldığınızı bilmek büyük bir kas disiplini ve ayrıntılara dikkat gerektirir. Ortalama bir SEAL'i iyi bir operatör yapan şey, yüksek bir güvenlik standardını korumak ve görev çağrılarında hedefe ölümcül güç sağlamak.

Çoğu insan bir kez SEAL olduğunuzu düşünür, ancak bu doğru değildir. Sürekli yargılandığınızı çabucak öğrendim ve güvende olmadığım an, ister yeni bir adam ister deneyimli bir operatör olsam, dışarıda olurdum! İlk müfrezemdeki üç yeni adamdan biriydim ve çok güvensiz olduğu için bir tanesi silahını aldırma zorunda kaldı. On gün boyunca, hamaklarda uyuyarak, sığınaklarda kürek çekerek, bütün gün ve gece silahlarımızı taşıyarak Malezya ormanlarında dolaştık ve o, Batı'nın Kötü Cadısı gibi lanet bir süpürgeyi taşımak zorunda kaldı. O zaman bile onu hackleyemedi ve önyüklemeye başladı. O birinci müfrezedeki subaylarımız herkesi dürüst tuttu ve ben de bunun için onlara saygı duydum.

Dana De Coster geçenlerde bana, "Savaşta kimse Rambo'ya dönüşmez," dedi. Dana, SEAL Team Five ile ilk takımımda ikinci komutandı. Bugünlerde BUD/S'de Operasyon Direktörü. "Kendimizi çok zorluyoruz, bu yüzden mermiler uçmaya başladığında gerçekten iyi bir eğitime geri dönüyoruz ve düştüğümüz noktanın çok yüksek olması önemlidir, düşmandan daha iyi performans göstereceğimizi biliyoruz. Rambo olamayabiliriz ama çok yakın olacağız."

Pek çok insan, SEAL'lerin kullandığı ve katıldığı silahlar ve silahlı çatışmalardan etkileniyor, ancak bu asla işin en sevdiğim kısmı değildi. Bunda çok iyiydim ama kendimle savaşmayı tercih ettim. Güçlü bir fiziksel eğitimden bahsediyorum ve ilk takımım bunu da başardı. Çoğu sabah işe gitmeden önce uzun koşu-yüzme-koşularına giderdik. Biz sadece almıyorduk

her ikisinde de mil. Yarışuyorduk ve subaylarımız önden yönetiyordu. İİT'imiz ve onun ikincisi Dana, tüm takımdeki en iyi sporculardan ikisiydi ve Takım Şefim Chris Beck (şimdi Kristin Beck tarafından kullanılıyor ve Twitter'daki en ünlü trans kadınlardan biri. *tek!*), aynı zamanda sert bir orospu çocuğuydu.

"Komik," dedi Dana, "[İİT ve ben] PT konusundaki felsefemiz hakkında hiçbir zaman gerçekten konuşmadık. Sadece yarıştık. Ben onu yenmek istedim, o da beni yenmek istedi ve bu da insanların bizim ne kadar zorlandığımızdan bahsetmelerine neden oldu."

Dana'nın lanet olası rock'çısından kurtulduğuna dair aklımda hiçbir zaman şüphe yoktu. Guam, Malezya, Tayland ve Kore'deki duraklarla Endonezya'ya gitmeden önce San Clemente Adası açıklarında bir dizi eğitim dalışı yaptığımızı hatırlıyorum. Dana benim yüzücü arkadaşımı ve bir sabah elli beş derecelik suda dalgıç giysisi olmadan bir eğitim dalışı yapmam için bana meydan okudu çünkü SEAL'lerin öncülleri Normandiya'daki plajları ünlü D-Day için hazırlarken böyle yaptılar. Dünya Savaşı sırasında işgal.

"Eski okula gidelim ve dalış bıçaklarımızla şortlara dalalım" dedi.

O benim beslediğim hayvani zihniyete sahipti ve ben bu meydan okumadan geri adım atmak üzere değildim. Malezya'da elit askeri birlikleri eğittiğimiz ve 2018 yazında mağaradaki futbol çocuklarını kurtaran kurbağa adamlardan oluşan Tayland Donanması SEAL'lerinin becerilerini keskinleştirdiğimiz Güneydoğu Asya'nın her yerinde birlikte yüzdük ve daldık. Güney Tayland'da İslamcı isyan. Nereye konuşlandırdıysak, o PT sabahlarını her şeyden çok sevdim. Çok geçmeden, o müfrezedeki her adam herkese karşı yarışuyordu, ama ne kadar uğraşırsam uğraşayım iki subayımızı yakalayamadım ve genellikle üçüncü oldu. Önemli değil. Kimin kazandığı önemli değildi çünkü herkes neredeyse her gün kişisel en iyilerini üstleniyordu ve bende kalan buydu.

BUD/S sınıfına girdiğimde tam olarak hayalini kurduğum ortam buydu. Hepimiz SEAL ahlakını yaşıuyorduk ve savaşa girdikten sonra bireysel olarak ve birlik olarak bizi nereye götürdüğünü görmek için sabırsızlanıuyordum. Fakat

Afganistan'da savaş şiddetlenirken tek yapabildiğimiz oturup telefonumuzun aranmasını ummaktı.

Irak'ın işgalini birlikte izlediğimizde bir Kore bowling salonundaydık. Cehennem kadar i karartıcıydı. Böyle bir fırsat için çok sıkı antrenman yapıyorduk. Temelimiz tüm bu PT ile güçlendirildi ve sağlam silahlar ve taktik eğitim ile dolduruldu. Aksiyonun bir parçası olmak için köpüren ölümcül bir birlik haline gelmiştik ve tekrar gözden geçirilmiş olmamız hepimizi kızdırdı. Bu yüzden her sabah birbirimizden çıkardık.

Dünyanın dört bir yanında ziyaret ettiğimiz üslerde Donanma SEAL'lerine rock yıldışları gibi davranıldı ve bazı adamlar bundan hoşlandı. Aslında, oğu SEAL dışarıdaki büyük gecelerden paylarına düşeni aldı, ama ben değil. SEAL'lere Spartalı bir yaşam tarzı yaşayarak girmiştim ve geceleri işimin dinlenmek, yeniden şarj olmak ve ertesı gün tekrar bedenimi ve zihnimi savaşa hazırlamak olduğuunu hissettim. Sonsuza dek göreve hazırdım ve tavrım bazılarının saygısını kazandı, ancak İKT'miz beni biraz rahat bırakmam ve "ocuklardan biri" olmam için etkilemeye çalıştı.

İİT'imize büyük saygım vardı. Deniz Harp Okulu ve Cambridge niversitesi'nden mezun olmuştu. Açıkça zekiydi, atletti ve DEVGRU'da imrenilen bir yer talep etme yolunda büyük bir liderdi, bu yüzden onun fikri benim için önemliydi. Hepimiz için önemliydi, çünkü bizi değerlendirmekten sorumluydu ve bu değerlendirmelerin sizi takip etme ve ileriye dönük askeri kariyerinizi etkileme yolu var.

Kağıt üzerinde ilk değerlendirmem sağlamdı. Becerilerimden ve her türlü çabamdan etkilenmişti, ama aynı zamanda bazı kayıt dışı bilgeliği de bıraktı. "Biliyorsun, Goggins," dedi, "adamlarla daha fazla takılırsan işi biraz daha iyi anlarsın. Sahada çalışmayı, çocuklarla takılmayı, onların hikayelerini dinlemeyi en çok o zaman ğreniyorum. Grubun bir parçası olmak önemli."

Sözleri acı veren bir gerçeklik kontrolyd. Açıkça, İİT ve muhtemelen diğer bazı adamlar benim biraz farklı olduğuumu düşündüler. Elbette, bendim! Ben bir hiçten geldim! Deniz Harp Okulu'na alınmadım. Cambridge'in nerede olduğuunu bile bilmiyordum. Havuzların etrafında bytlmedim. Kendime yüzmeyi öğretmek zorunda kaldım. Kahretsin, ben bile olmamalıydım

SEAL, ama başardım ve dūřündüm beni grubun bir parçası yaptı, ama şimdi kardeşliğin değil, Takımların bir parçası olduğumu fark ettim.

Değerimi kanıtlamak için saatlerce dışarı çıkıp erkeklerle sosyalleşmek zorunda mıydım? Bu benim gibi içe dönük biri için büyük bir istekti.

Lanet olsun.

O müfrezeye yoğun bağlılığım sayesinde gelmiştim ve pes etmek üzere değildim. İnsanlar geceleri dışarıdayken taktikler, silahlar ve savaş hakkında okuyordum. Ben kalıcı bir öğrenciydim! Aklımda henüz var olmayan fırsatlar için eğitim alıyordum. O zamanlar, ikinci müfrezenizi bitirene kadar DEVGRU'ya katılmak için süzülemezsiniz, ama ben zaten bu fırsat için hazırlanıyordum ve yazılı olmayan kurallarına uymak için kim olacağımdan ödün vermeyi reddettim.

DEVGRU (ve Ordunun Delta Gücü), en iyi özel operasyonlar içinde en iyisi olarak kabul edilir. Usame Bin Ladin baskını gibi mızrak görevlerinin ipucunu alıyorlar ve o andan itibaren, sadece bir Vanilla Donanma Mührü olmaktan memnun olmayacağıma ve tatmin olmayacağıma karar verdim. Evet, hepimiz sivillere kıyasla sıra dışıydık, sert orospu çocuklarıydık, ama şimdi sıra dışı olanlar arasında bile sıra dışı olduğumu gördüm ve eğer ben buysam, o zaman öyle olsun. Kendimi daha da ayırabilirim. Bu değerlendirmeden kısa bir süre sonra sabah yarışını ilk kez kazandım. Son yarım mil içinde Dana'yı ve İİT'yi geçtim ve bir daha arkama bakmadım.

Müfreze atamaları iki yıl sürer ve konuşlanmamızın sonunda, adamların çoğu bir sonraki müfrezeleriyle mücadele etmeden önce bir nefes almaya hazırды, dahil olduğumuz savaşlara bakılırsa onları savaşa götürmeleri neredeyse garantiydi. Ara vermek istemedim ya da buna ihtiyacım yoktu çünkü sıra dışı olanlar ara vermez!

İlk değerlendirmemden sonra ordudaki diğer şubeleri (Sahil Güvenlik dahil değil) incelemeye başladım ve özel kuvvetlerini okudum. Donanma SEAL'leri içlerinde en iyisi olduğumuzu düşünmekten hoşlanırlar ama ben kendim görmek istedim. Tüm şubelerin en kötü ortamlarda göze çarpan birkaç kişiyi istihdam ettiğinden şüpheleniyordum. Bu adamları bulmak ve onlarla antrenman yapmak için bir avdaydım çünkü beni daha iyi yapabileceklerini biliyordum. Artı, Ordu Korucusu'nu okurdum

Okul, tüm ordudaki en iyi, hatta en iyi liderlik okullarından biri olarak biliniyordu, bu yüzden ilk müfrezem sırasında, konuşlandırmalar arasında Ordu Korucu Okulu'na gitmek için onay almayı umarak İKT'ne yedi kıvılcım koydum. Daha fazla bilgiyi süngerlemek ve özel bir operatör olarak daha yetenekli olmak istediğimi söyledim.

Chits özel isteklerdir ve ilk altım göz ardı edildi. Ne de olsa yeni bir adamdım ve bazıları odak noktamın korkunç Ordu'ya girmek yerine Deniz Özel Harbinde kalması gerektiğini düşündü. Ama ilk müfrezemde iki yıl hizmet ettikten sonra kendi itibarımı kazanmıştım ve yedinci isteğim, Seal Team Five'dan sorumlu CO'ya merdiveni tırmandı. O çıkınca ben girdim.

İİT'im bana iyi haberi verdikten sonra, "Goggins," dedi, "sürmek için gerekenlere sahip olup olmadığınızı görmek için bir savaş esiri olmanızı isteyen türden bir orospu çocuğusunuz."

O benim peşimdeydi. Ne tür bir insan olacağımı biliyordu - kendimi onuncu dereceye kadar zorlamaya istekli bir adam. El sıkıştık. İİT DEVGRU'ya gidiyordu ve yakında orada buluşma şansımız vardı. Devam eden iki savaşla birlikte DEVGRU'nun ilk kez askere alma sürecini ilk müfrezesinden adamları dahil etmek için açtığını söyledi. Daima daha fazlasını arayarak ve zihnimi ve bedenimi henüz var olmayan fırsatlara hazırlayarak, SEAL Team Five tarafından DEVGRU'nun eğitim programı olan Green Team'i taramak üzere West Coast'ta onaylanan bir avuç adamdan biriydim. Ordu Korucu Okulu'na gitmeden hemen önce.

Yeşil Ekip tarama süreci iki gün içinde gerçekleşir. İlk gün, üç mil koşusu, 1.200 metrelik yüzme, üç dakikalık mekik ve şınav ve maksimum barfiks setini içeren fiziksel uygunluk bölümüdür. İlk takımım beni çok daha güçlü bir yüzücü ve daha iyi bir koşucu yaptığı için herkesi tüttürdüm. İkinci gün, daha çok bir sorgulamaya benzeyen görüşmeydi. On sekiz kişilik tarama sınıfımdan sadece üç adam Yeşil Takım için onaylandı. Ben onlardan biriydim, bu da teorik olarak ikinci takımımdan sonra DEVGRU'ya katılmaya bir adım daha yaklaşacağım anlamına geliyordu. zar zor bekleyebilirdim. Aralık 2003'tü ve hayal ettiğim gibi, özel kuvvetler kariyerim hiper uzaya doğru ilerliyordu çünkü kanıtlamaya devam ettim.

kendimi en ender orospu çocuğu oldum ve o Tek Savaşçı olma yolunda ilerlemeye devam ettim.

Birkaç hafta sonra Ordu Korucu Okulu için Georgia, Fort Benning'e geldim. Aralık başıydı ve 308 kişilik bir sınıftaki tek Donanma elemanı olarak, eğitmenler tarafından şüpheyle karşılandım çünkü benimkinden birkaç ders önce, birkaç Donanma SEAL'i eğitimin ortasında ayrıldı. O zamanlar Donanma SEAL'lerini Korucu Okulu'na ceza olarak gönderirlerdi, bu yüzden en iyi temsilciler olmayabilirler. Gitmek için yalvarıyordum ama eğitmenler bunu henüz bilmiyorlardı. Benim başka bir ukala özel operasyon adamı olduğumu düşündüler. Saatler içinde, hepimiz aynı görüne kadar beni ve diğer herkesi üniformalarımızdan ve itibarlarımızdan çıkardılar. Subaylar rütbelerini kaybettiler ve benim gibi özel kuvvetler savaşçıları, kanıtlayacak çok şeyi olan kimseler haline geldi.

Birinci gün, üç bölük bölündük ve Bravo bölüğüne başçavuş olarak atandım. İş aldım çünkü ilk başçavuştan barfiks barına vurduktan sonra Ranger Creed'i ezberden okuması istenmişti ve o kadar yorgundu ki işi sıçtı. Rangers için inançları her şeydir. Korucu Eğitmenimiz (RI) Bravo şirketini incelerken kıpkırmızıydı, hepimizin dikkati kilitlendi.

"Nerede olduğunuzu sanıyorsunuz bilmiyorum ama Ranger olmayı umuyorsanız, o zaman inancımızı bilmenizi bekliyorum." Gözleri beni buldu. "Gerçekten de biliyorum ki, buradaki Old Navy, Ranger Creed'i bilmiyor."

Aylardır üzerinde çalışıyordum ve başımın üstünde dururken okuyabilirdim. Etkisi için boğazımı temizleyip sesimi yükselttim.

"Seçtiğim mesleğin tehlikelerini tam olarak bilerek, bir Korucu olarak gönüllü olduğumu kabul ederek, Korucuların prestijini, onurunu ve yüksek ruhunu korumak için her zaman çaba göstereceğim!"

"Çok sürpriz..." Sözümlü kesmeye çalıştı ama işim bitmedi.

"Bir Korucunun savaşın en uç noktasına karadan, denizden veya havadan gelen daha seçkin bir Asker olduğu gerçeğini kabul ediyorum.

Ranger ülkem benden daha ileri, daha hızlı hareket etmemi ve diğer Solider'lardan daha sert savaşmamı bekliyor!"

RI alaycı bir gülümsemeyle başını salladı, ama bu sefer yolumdan çekildi.

"Yoldaşlarımı asla hayal kırıklığına uğratmayacağım! Kendimi her zaman zihinsel olarak uyanık, fiziksel olarak güçlü ve ahlaki olarak düz tutacağım ve ne olursa olsun görevdeki payımdan fazlasını, yüzde 100 ve sonra birazını omuzlayacağım!

"Özel olarak seçilmiş ve iyi eğitilmiş bir Asker olduğumu dünyaya cesurca göstereceğim! Amirlerime gösterdiğim nezaket, giyimim düzgünlüğü ve teçhizatın bakımı, diğerlerinin izleyeceği örnek olacak!

"Enerjik olarak ülkemin düşmanlarıyla karşılaşacağım! Onları savaş alanında yeneceğim çünkü daha iyi eğitildim ve tüm gücümle savaşacağım! Teslim olmak bir Ranger kelimesi değildir! Düşmüş bir yoldaşı asla düşmanın eline bırakmayacağım ve hiçbir koşulda ülkemi utandırmayacağım!

"Tek kurtulan ben olsam da, Korucu hedefine doğru savaşmak ve görevi tamamlamak için gereken bağırsak metanetini kolayca göstereceğim!

"Direnişçiler yolu gösterin!"

Altı kıtayı da okudum ve ardından inanamayarak başını salladı ve son kahkahayı atmak için ideal yolu düşündü. "Tebrikler Goggins," dedi, "artık birinci çavuşsunuz."

Beni orada, müfrezemin önünde, suskun bir şekilde bıraktı. Artık müfrezemizi dolaşmak ve önümüzde duran her şeye herkesin hazır olduğundan emin olmak benim işimdi. Yarı patron, yarı ağabey ve tam zamanlı yarı eğitmen oldum. Ranger Okulu'nda mezun olmaya yetecek kadar kendinizi uzaklaştırmak yeterince zor. Şimdi yüz erkeğe bakmam ve onların da birlikte olduklarından emin olmam gerekiyordu.

Artı, yine de herkesle aynı evrimlerden geçmek zorunda kaldım, ama bu kolay kısımdı ve aslında bana rahatlama şansı verdi. Benim için fiziksel ceza yönetilebilir olmaktan daha fazlasıydı, ancak bu fiziksel görevleri yerine getirme yolum değişti. BUD/S'de her zaman önderlik ederdim

tekne ekiplerim, genellikle sert bir sevgiyle, ama genel olarak diğer tekne ekiplerindeki adamların nasıl olduğu ya da ayrılıp ayrılmadıkları umurumda değildi. Bu sefer sadece dışarı çıkmıyordum, aynı zamanda herkese bakıyordum. Navigasyon, devriye gezme, koşmaya devam etme veya bütün gece uyanık kalma konusunda sorun yaşayan birini görürsem, yardım etmek için hep birlikte toplandığımızdan emin oldum. Herkes istemedi. Antrenman o kadar zordu ki, bazı adamlar derecelendirilme saatinde olmadığında, minimum düzeyde çalıştılar ve dinlenme ve saklanma fırsatları buldular. Korucu Okulu'ndaki altmış dokuz günümde bir saniyeliğine kıyıya yanaşmadım. Gerçek bir lider oluyordum.

Ranger School'un tüm amacı, her erkeğe üst düzey bir takıma liderlik etmek için gerekenlerin tadına bakmaktır. Saha egzersizleri, bir dayanıklılık yarışıyla harmanlanmış bir operatörün çöpçü avı gibiydi. Altı test aşaması boyunca navigasyon, silahlar, halat teknikleri, keşif ve genel liderlik konusunda değerlendirildik. Saha testleri, Spartalı vahşetleriyle ünlüydü ve üç ayrı eğitim aşamasını kapsıyordu.

İlk olarak, on iki kişilik gruplara ayrıldık ve birlikte Fort Benning aşaması için dağların eteklerinde beş gün dört gece geçirdik. Yemek için çok az yiyecek verildi - günde bir ya da iki MRE - ve bir dizi görevi devre dışı bırakacağımız istasyonlar arasında kros arazisinde gezinmek için saati hızlandırırken, her gece sadece birkaç saat uyuyorduk. belirli bir becerideki yeterliliğimizi kanıtlamak. Grupta liderlik erkekler arasında dönüyordu.

Dağ aşaması, Fort Benning'den katlanarak daha zordu. Şimdi kuzey Georgia'daki dağlarda gezinmek için yirmi beş kişilik ekipler halinde gruplandık ve dostum, Appalachia kışın fena soğur. Dağ Aşaması sırasında Orak Hücre Niteliğine sahip siyah askerlerin ölmesiyle ilgili hikayeler okumuştum ve Ordu, bir şeyler ters gittiğinde sağlık görevlilerini uyarmak için kırmızı kılıflı özel köpek künyeleri takmamı istemişti, ama ben adamları yönetiyordum ve mürettebatın beni hasta bir çocuk olarak düşünmesi için, bu yüzden kırmızı kılıf hiçbir zaman künyelerime tam olarak ulaşmadı.

Dağlarda, diğer dağcılık becerilerinin yanı sıra rappel ve kaya tırmanışı yapmayı öğrendik ve pusu teknikleri ve dağ devriyesinde uzmanlaştık. Bunu kanıtlamak için FTX olarak bilinen iki ayrı, dört gecelik saha eğitimi tatbikatı yaptık. İkinci FTX'imiz sırasında bir fırtına patladı.

Saatte otuz millik rüzgarlar buz ve karla uludu. Uyku tulumları ya da kalın giysiler taşımadık ve yine çok az yiyeceğimiz vardı. Isınmak için kullanabileceğimiz tek şey bir panço astarı ve birbirimizdi, bu da bir sorundu çünkü havadaki kokuşmuş koku bize aitti. Doğru beslenmeden o kadar çok kalori yakmıştık ki, tüm yağımızı kaybetmiştik ve yakıt için kendi kas kütleimizi yakıyorduk. Kokuşmuş koku gözlerimizi sulandırdı. Gag refleksini tetikledi. Görüş mesafesi birkaç metreye kadar daraldı. Adamlar hırıltılar çıkardı, öksürdü ve gözleri korkudan fal taşı gibi açıldı. O gece birinin donma, hipotermi veya zatürreden öleceğinden emindim.

Saha testleri sırasında ne zaman uyumayı bıraksanız, dinlenme kısadır ve dört yönde güvenliği sağlamanız gerekir, ancak bu fırtına karşısında Bravo müfrezesi büküldü. Bunlar genellikle bir ton gururlu çok sert adamlardı, ancak her şeyden önce hayatta kalmaya odaklandılar. Dürtüsünü anladım ve eğitmenler hava acil modunda olduğumuz için aldırış etmediler, ancak bu bana ayrı durma ve örnek olarak liderlik etme fırsatı verdi. O kış fırtınasına, sıra dışı insanlar arasında sıra dışı hale gelecek bir platform olarak baktım.

Kim olursanız olun, hayat size sıra dışı olduğunuzu kanıtlayabileceğiniz benzer fırsatlar sunacaktır. Hayatın her kesiminden o anların tadını çıkaran insanlar vardır ve onları gördüğümde onları hemen tanırım çünkü genellikle tek başına olan o orospu çocuğudur. Herkes bardayken gece yarısı hala ofiste olan takım elbise veya kırk sekiz saatlik bir operasyondan sonra doğrudan spor salonuna giden serseri. O, bir yangını yirmi dört saat çalıştırdıktan sonra yatağına çarpmak yerine elektrikli testeresini bileyen vahşi bir itfaiyeci. Bu zihniyet hepimizde var. Erkek, kadın, heteroseksüel, eşcinsel, siyah, beyaz veya mor lanet polkadot. Hepimiz gece gündüz uçup eve pis bir eve varmak için uçan ve aileyi ya da oda arkadaşlarını suçlamak yerine,

Dünyanın her yerinde böyle harika insanlar var. Üniforma giymeyi gerektirmez. Bu, mezun oldukları tüm zor okullar, tüm yamaları ve madalyalarıyla ilgili değil. Yarın yokmuş gibi istemekle ilgili çünkü olmayabilir de. Bu, kendinizden önce herkesi düşünmek ve sizi diğerlerinden ayıran kendi etik kodunuzu geliştirmekle ilgilidir.

diğerleri. Bu etiklerden biri, her olumsuzluğu olumluya çevirme dürtüsü ve sonra bok uçmaya başladığında, önden liderlik etmeye hazır olmaktır.

Georgia dağının zirvesiyle ilgili düşüncem, gerçek dünya senaryosunda, böyle bir fırtınanın düşman saldırısı için mükemmel bir koruma sağlayacağıydı, bu yüzden gruplaşıp sıcaklık aramadım. Daha derine indim, buz ve kar katliamını memnuniyetle karşıladım ve batı çevresini görevimmiş gibi tuttum - çünkü çok iyi oldu! Ve her saniyesini sevdim. Gözlerimi rüzgara diktim ve dolu yanaklarıma batarken, yanlış anlaşılan ruhumun derinliklerinden geceye haykırdım.

Birkaç adam beni duydu, kuzeydeki ağaçlıklardan dışarı fırladılar ve dimdik durdular. Sonra doğuda başka bir adam belirdi ve bir diğeri güneye bakan yamacın kenarında. Hepsi titriyordu, cılız panço gömleklerine sarınmışlardı. Hiçbiri orada olmak istemedi ama ayağa kalktılar ve görevlerini yaptılar. Korucu Okulu tarihindeki en vahşi fırtınalardan birine rağmen, eğitmenler soğuktan gelmemiz için telsizle bize haber verene kadar tam bir çevre tuttuk. Kelimenin tam anlamıyla. Bir sirk çadırı kurdular. İçeri girdik ve fırtına geçene kadar toplandık.

Ranger Okulu'ndaki son haftalara, elli adamın tek bir birim olarak GPS noktasından GPS noktasından panhandle'da gezindiği on günlük bir FTX olan Florida Phase denir. 1.500 fit yükseklikteki bir uçaktan Fort Walton Plajı yakınlarındaki soğuk bataklıklara statik bir hat atlamasıyla başladı. Nehirler boyunca yüzdük ve yüzdük, ip köprüler kurduk ve ellerimiz ve ayaklarımızla diğer tarafa geri döndük. Kuru kalamadık ve su sıcaklığı otuzlu yaşların en yüksek ve kırklı yılların en düşük seviyelerindeydi. 1994 kışında havanın çok soğuk olduğu, Florida Aşaması sırasında dört olası Ranger'ın hipotermiden öldüğü hikayesini hepimiz duymuştuk. Sahile yakın olmak, fındıklarımı dondurmamak bana Cehennem Haftasını hatırlattı. Ne zaman dursak, adamlar deli gibi deliyorlardı ve her zamanki gibi sert bir şekilde odaklandım ve herhangi bir zayıflık göstermeyi reddettim. Bu sefer konu eğitmenlerimizin ruhlarını almak değildi. Mücadele eden adamlara cesaret vermekle ilgiliydi. Adamlarımdan birinin ip köprüsünü bağlamasına yardım edecek olsam nehri altı kez geçirdim. Ranger subaylarına değerlerini kanıtlayana kadar süreç boyunca onlara adım adım yol gösterirdim.

Çok az uyuduk, daha da az yedik ve sürekli olarak keşif görevlerini, ara noktaları vurmayı, köprüler ve silahları kurmayı ve

elli kişilik bir gruba sırayla liderlik ederken pusuya hazırlanıyor. O adamlar yorgun, aç, üşümüş, hüsrana uğramışlardı ve artık orada olmak istemiyorlardı. Çoğu, en uç noktadaydı, yüzde 100'ü. Ben de oraya gidiyordum, ama liderlik sırası bende olmasa bile yardım ettim çünkü o altmış dokuz günlük Korucu Okulu'nda, kendinize bir lider demek istiyorsanız, bunun gerektiğini öğrendim.

Gerçek bir lider bitkin kalır, kibirden nefret eder ve en zayıf halkayı asla küçümsemez. Adamları için savaşır ve örnek olarak liderlik eder. Sıradışı arasında sıra dışı olmak bu anlama geliyordu. Bu, en iyilerden biri olmak ve adamlarınızın da ellerinden gelenin en iyisini bulmalarına yardımcı olmak anlamına geliyordu. Çok daha derine inmek istediğim bir dersti, çünkü sadece birkaç hafta sonra liderlik bölümünde meydan okunacak ve çok kısa sürede gelecektim.

Korucu Okulu o kadar zorluydu ve standartlar o kadar yüksekti ki, 308 adaylık bir sınıftan yalnızca doksan altı kişi mezun oldu ve bunların çoğu Bravo müfrezesindendi. Enlisted Honor Man ile ödüllendirildim ve yüzde 100 akran değerlendirmesi aldım. Bu benim için daha da önemliydi, çünkü sınıf arkadaşlarım, mafsallı arkadaşlarım, zorlu koşullarda liderliğime değer veriyorlardı ve aynaya bir bakış, bu koşulların ne kadar zor olduğunu ortaya koyuyordu.



Ranger Okulu'nda Enlisted Honor Man olma sertifikası

Ranger Okulu'nda elli altı kilo verdim. Ölüm gibi görünüyordum. Yanaklarım çökmüştü. Gözlerim karardı. Biceps kasım kalmamıştı. Hepimiz zayıflamıştık. Çocuklar bloktan aşağı koşarken sorun yaşadılar. Tek seferde kırk sınav çekebilen erkekler artık tek bir sınav çekmekte zorlanıyordu. Ordu bunu bekliyordu ve Florida Aşamasının sonu ile mezuniyet arasında, ailelerimiz kutlamak için uçmadan önce bizi şişmanlatmak için üç gün planladı.

Son FTX çağrıldığı anda, doğruca yemek salonuna koştuk. Tepsime donut, patates kızartması ve çizburger doldurdum ve süt makinesini aramaya koyuldum. Bütün o lanet olası çikolataları içtikten sonra, aşağı ve dışarı çıktım, vücudum laktoz intoleransı oldu ve yıllardır süt ürünlerine dokunmadım. Ama o gün küçük bir çocuk gibiydim, ilkel bir bardak süt özlemini bastıramıyordum.

Süt makinesini buldum, kolu aşağı çektim ve şaşkınlıkla, süzme peynir gibi tıknaz bir şekilde dışarı akmasını izledim. Omuz silkip burnumu çektim. Her türlü yanlış kokuyordu, ama o şımarık sütü taze bir bardak tatlı çay gibi içtiğimi hatırlıyorum, bizi çok zorlayan başka bir cehennem özel kuvvetler okulunun nezaketi, sonunda hayatta kalan herkes soğuk bardakları için minnettardı. bozulmuş süttten.

* * *

Çoğu insan, Ranger Okulu'ndan kurtulmak ve biraz kilo almak için birkaç hafta izin alır. Çoğu insan bunu yapar. Mezuniyet günü, Sevgililer Günü'nde ikinci takımım ile buluşmak için Coronado'ya uçtum. Bir kez daha, bu gecikme süresi eksikliğine nadir görülen bir fırsat olarak baktım. Başka birinin izlediğinden değil, ama iş zihniyet söz konusu olduğunda, diğer insanların dikkatinin nerede olduğu önemli değil. Yaşamak için kendi alışılmadık standartlarım vardı.

BUD/S'den o ilk müfreze ve Ranger Okulu'na kadar SEAL'lerde yaptığım her durakta, sert bir orospu çocuğu olarak biliniyordum ve ikinci müfrezemdeki OIC beni PT'den sorumlu tuttuğunda cesaretlendim çünkü bana bir kez daha, dışarı çıkıp iyileşmek için yönlendirilen bir grup adamla birlikte indiğimi söyledi. İlham olarak savaşa hazırlanmak için yapabileceğimiz kötü şeyleri düşünmek için beynimi bücktüm. Bu sefer hepimiz Irak'a konuşlanacağımızı biliyorduk ve savaştaki en zorlu SEAL müfrezesi olmamıza yardım etmeyi kendime görev edindim. Bu, orijinal Navy SEAL efsanesinin belirlediği yüksek bir bardı, hala beynimin derinliklerinde bir çapa gibi duruyordu. Efsanemiz, Pazartesi günü beş mil yüzecek, Salı günü yirmi mil koşacak ve Çarşamba günü 14.000 fitlik bir zirveye tırmanacak tipte adamlar olduğumuzu söyledi ve beklentilerim çok yüksekti.

İlk hafta, erkekler sabah 5'te koş-yüz-koş veya on iki millik bir koşu için toplandılar, ardından O-Kursu'nda bir tur attılar. Sedde kütükler taşıdık ve yüzlerce şınav çektik. Bizi SEAL yapan zor işi, gerçek işi, antrenmanları yaptırdım. Her gün antrenmanlar bir öncekinden daha zordu ve bir veya iki hafta boyunca insanları yıprattı. Özel harekâttaki her alfa erkeği, yaptıkları her şeyde en iyi olmak ister, ama ben PT'yi yönetirken her zaman en iyi olamazlar. çünkü ben asla

onlara bir mola verdi. Hepimiz yıkılıyorduk ve zayıflık gösteriyorduk. Fikir buydu, ama her gün böyle meydan okumak istemiyorlardı. İkinci hafta, katılım azaldı ve İİT ve müfrezemizin şefi beni bir kenara çekti.

"Bak dostum," dedi İKT'miz, "bu aptalca. Biz ne yapıyoruz?"

"Artık BUD/S'de değiliz Goggins," dedi Şef.

Bana göre bu BUD/S'de olmakla ilgili değildi, bu SEAL ahlakını yaşamak ve her gün Üç Dişli Mızrak'ı kazanmakla ilgiliydi. Bu adamlar kendi PT'lerini yapmak istediler, bu da genellikle spor salonuna gidip büyümek anlamına geliyordu. Fiziksel olarak cezalandırılmakla ilgilenmiyorlardı ve kesinlikle benim standartlarıma uymaya zorlanmakla ilgilenmiyorlardı. Tepkileri beni şaşırtmamalıydı, ama kesinlikle beni hayal kırıklığına uğrattı ve liderliklerine olan tüm saygımı kaybetmeme neden oldu.

Herkesin kariyerinin geri kalanında bir hayvan gibi çalışmak istemediğini anladım, çünkü ben de o boku yapmak istemedim! Ama o müfrezedeki hemen hemen herkesle arama mesafe koyan şey, rahatlık arzumun beni yönetmesine izin vermemiş olmamdı. Daha fazlasını bulmak için kendimle savaşılmaya kararlıydım çünkü BUD/S zihniyetini korumanın ve her gün kendimizi kanıtlamanın görevimiz olduğuna inandım. Donanma SEAL'lerine tüm dünyada saygı duyulur ve Tanrı'nın şimdiye kadar yarattığı en sert adamlar olduğu düşünülür, ancak bu konuşma bana bunun her zaman doğru olmadığını anlamamı sağladı.

Korucu Okulu'ndan yeni gelmiştim, kimsenin rütbesinin olmadığı bir yer. Bir general sınıf atlamış olsa bile, hepimizin giymek zorunda olduğu aynı kıyafetleri giymiş olurdu, temel eğitimin ilk gününde askere alınmış bir adaminkiyle. Hepimiz yeniden doğmuş, geleceği ve geçmişini olmayan, sıfırdan başlayan kurtçuklardık. Bu konsepte bayıldım çünkü dış dünyada ne yaparsak yapalım, Rangerlar açısından bir boktan olmadığımıza dair bir mesaj gönderdi. Ve bu metaforu kendim için iddia ettim çünkü bu her zaman ve sonsuza kadar doğru. Sporda, işte ya da hayatta ne başarırırsak başaralım, tatmin olamayız. Hayat çok dinamik bir oyun. Ya iyiye gidiyoruz ya da kötüye gidiyoruz. Evet, zaferlerimizi kutlamalıyız. Zaferde dönüştürücü bir güç vardır ama kutlamamızdan sonra onu azaltmalıyız.

Ertesi gün. Her gün BUD/S'ye dönmüş gibi uyanırım, birinci gün, birinci hafta.

Sıfırdan başlamak, buzdolabımın asla dolu olmadığını ve asla olmayacağını söyleyen bir zihniyettir. Her zaman zihinsel ve fiziksel olarak daha güçlü ve daha çevik olabiliriz. Her zaman daha yetenekli ve daha güvenilir olabiliriz. Durum böyle olduğu için asla işimizin bittiğini hissetmemeliyiz. Her zaman yapacak daha çok şey vardır.

Deneyimli bir tüplü dalgıç mısınız? Harika, teçhizatını bırak, derin bir nefes al ve yüz fit serbest dalgıç ol. Korkunç bir triatlet misin? Harika, kaya tırmanışını öğren. Çılgınca başarılı bir kariyerin tadını çıkarıyor musunuz? Harika, yeni bir dil veya beceri öğrenin. İkinci bir derece alın. Her zaman cehaleti kucaklamaya ve sınıfta tekrar aptal pislik olmaya istekli olun, çünkü bilgi ve çalışma yapınızı genişletmenin tek yolu budur. Zihninizi genişletmenin tek yolu bu.

İkinci müfrezemin ikinci haftasında şefim ve İKÖ kartlarını gösterdi. Durumumuzu her gün kazanmamız gerektiğini hissetmediklerini duymak yıkıcıydı. Elbette, yıllar boyunca birlikte çalıştığım tüm adamlar nispeten sert adamlardı ve çok yetenekliydi. İşin zorluklarından, kardeşlikten ve süper starlar gibi muamele görmekten zevk aldılar. Hepsi SEAL olmayı sevdiler, ancak bazıları sıfırdan başlamakla ilgilenmiyorlardı çünkü sadece nadir havayı solumaya hak kazanarak zaten tatmin olmuşlardı. Şimdi, bu çok yaygın bir düşünce tarzıdır. Dünyadaki çoğu insan, eğer kendilerini hiç zorlamazlarsa, kendilerini ancak bir yere kadar zorlamaya isteklidirler. Rahat bir platoya ulaştıklarında, rahatlarlar ve ödülleri tadını çıkarırlar, ancak bu zihniyet için başka bir ifade var. Yumuşamak deniyor ve buna tahammül edemiyorum.

Endişelendiğim kadarıyla, korumam gereken kendi itibarım vardı ve müfrezenin geri kalanı özel yapım cehennem manzaramdan vazgeçtiğinde, omzumdaki çip daha da büyüdü. Antrenmanlarımı hızlandırdım ve o kadar sıkı çalışmaya yemin ettim ki, onların lanet duygularını incitecek. PT başkanı olarak, bu benim iş tanımımda yoktu. Erkeklerle daha fazlasını vermeleri için ilham vermem gerekiyordu. Bunun yerine, göze batan bir zayıflık olarak gördüğüm şeyi gördüm ve etkilenmediğimi bilmelerini sağladım.

Kısa bir hafta içinde liderliğim, Ranger Okulu'nda bulunduğum yerden ışık yılı uzaklıkta geriledi. Durumsal farkındalığımla (SA) bağlantımı kaybettim ve takımımdaki adamlara yeterince saygı duymadım. Bir lider olarak yolumu aşmaya çalışıyordum ve onlar buna karşı çıktılar. Memurlar dahil kimse bir adım atmadı. Sanırım hepimiz en az dirençli yolu seçtik. Bunu fark etmedim çünkü fiziksel olarak her zamankinden daha zor gidiyordum.

Ve yanımda bir adam vardı. Sledge, San Bernardino'da büyümüş, bir itfaiyeci ve sekreterin oğlu olan sert bir orospu çocuğuydu ve benim gibi yüzme sınavını geçmek ve BUD/S'ye kalifiye olmak için kendi kendine yüzmeyi öğrenmişti. Sadece bir yaş büyüktü ama şimdiden dördüncü müfrezesindeydi. Aynı zamanda çok içiciydi, biraz kiloluydu ve hayatını değiştirmek istiyordu. Şef, İİT ve benim konuşmamızın ertesi sabahı, Sledge sabah 5'te yuvarlanmaya hazır olarak geldi. Sabah 4:30'dan beri oradaydım ve şimdiden terden köpürttüm.

"Antrenmanlarla yaptığın şeyi seviyorum" dedi ve "onları yapmaya devam etmek istiyorum."

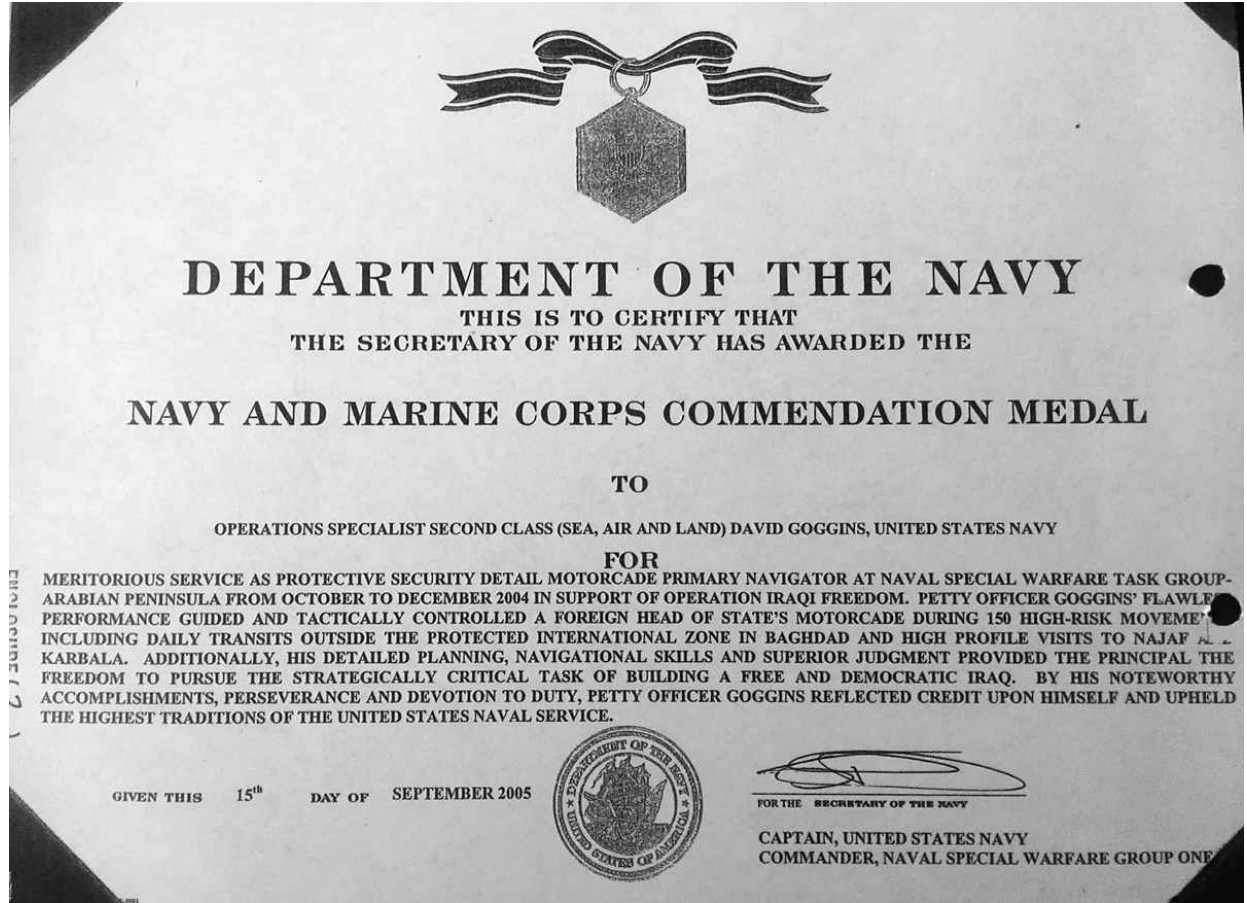
"Anlaşıldı."

O andan itibaren, nerede olursak olalım, orası Coronado, Niland veya Irak olsun, her sabah peşinden koştuk. Sabah 4'te buluşup oraya gidecektik. Bazen bu, yüksek hızda O-Kursu'na çarpmadan önce bir dağın yamacında koşmak ve kütükleri sedde yukarı ve aşağı ve sahilden aşağı taşımak anlamına geliyordu. BUD/S'de genellikle altı adam bu kütükleri taşırdı. Sadece ikimiz ile yaptık. Başka bir gün bir pull-up piramidi salladık, yirmiye kadar bir sete çarptık ve tekrar bire indik. Her setten sonra kırk fit yüksekliğinde bir ipe tırmanırdık. Kahvaltıdan önce bin şınav yeni mantramız oldu. İlk başta, Sledge on adet barfiks setini sallamak için mücadele etti. Aylar içinde otuz beş kilo vermiş ve yüz onluk sete ulaşmıştı!

Irak'ta uzun koşular yapmak imkansızdı, bu yüzden ağırlık odasında yaşıyorduk. Yüzlerce deadlift yaptık ve kalça kızıağı üzerinde saatler harcadık. Aşırı antrenmanın çok ötesine geçtik. Kas yorgunluğunu veya bozulmasını umursamadık çünkü belli bir noktadan sonra bedenlerimizi değil zihnimizi eğitiyorduk. Antrenmanlarım bizi hızlı koşucular yapmak veya en güçlü olmak için tasarlanmamıştı.

adamlar görevde. Olağanüstü rahatsız edici ortamlarda rahat kalabilmemiz için bize işkence yapma konusunda eğitim veriyordum. Ve bok zaman zaman rahatsız oldu.

Müfrezemizdeki açık bölünmeye rağmen (Sledge ve ben ve diğer herkes) Irak'ta birlikte iyi iş çıkardık. Ancak görev dışındayken, ikimizin kim olacağı ile müfrezemizdeki adamların kim olduğunu düşündüğüm arasında büyük bir uçurum vardı ve hayal kırıklığım kendini gösterdi. Bektan tavrımı bir kefen gibi giydim, böylece bana takım takma adı David "Beni Yalnız Bırakın" Goggins kazandım ve hayal kırıklığımın kendi sorunum olduğunu anlamak için asla uyanmadım. Takım arkadaşlarımın suçu değil.



Müfreze dinamikleri bir yana, Irak'ta daha yapılacak bir iş vardı.

Sıradışı arasında sıra dışı olmanın dezavantajı budur. Kendinizi, birlikte çalıştığınız insanların mevcut kapasitesinin veya geçici zihniyetinin ötesinde bir yere itebilirsiniz, sorun değil. Sadece sözde üstünlüğünüzün kendi egonuzun bir ürünü olduğunu bilin. O yüzden efendilik etme

Çünkü bu sizin alanınızda bir takım veya bir birey olarak ilerlemenize yardımcı olmaz. İş arkadaşlarınızın yetişemeyeceğine kızmak yerine, iş arkadaşlarınızı kaldırıp yanınızda getirmenize yardımcı olun!

Hepimiz aynı savaşı veriyoruz. Hepimiz konfor ve performans arasında, sıradanlığa razı olmak ya da her zaman en iyi benliğimiz olmak için acı çekmeye istekli olmak arasında ikiye bölünmüş durumdayız. Bu tür kararları her gün bir düzine veya daha fazla kez veriyoruz. PT başkanı olarak görevim, adamlarımdan sevdiğim Navy SEAL efsanesine uygun yaşamalarını talep etmek değildi, onların kendilerinin en iyi versiyonu olmalarına yardım etmektir. Ama hiç dinlemedim ve önderlik etmedim. Bunun yerine sinirlendim ve takım arkadaşlarımı gösterdim. İki yıl boyunca sert adamı oynadım ve orijinal hatamı gidermek için sakın bir zihinle asla geri adım atmadım. Yarattığına yardım ettiğim boşluğu kapatmak için sayısız fırsatım oldu ama hiç yapmadım ve bu bana pahalıya mal oldu.

Bunların hiçbirini hemen anlamadım, çünkü ikinci müfrezemden sonra serbest düşüş okuluna gitmem emredildi, sonra bir saldırı eğitmeni oldum. İki de beni Yeşil Takım'a hazırlamak için planlanmış görevlerdi. Saldırıları kritikti çünkü Yeşil Takım'dan atılan çoğu kişi özensiz ev koşuları için görevden alındı. Binaları temizlerken çok yavaş hareket ederler, çok kolay maruz kalırlar veya güçlenirler ve mutlu tetiklerler ve sonunda dost hedefleri vururlar. Bu becerileri öğretmek beni kapalı ortamlarda klinik, gizli ve sakın yaptı ve her gün Dam Neck, Virginia'da DEVGRU ile antrenman yapmak için emir almayı bekliyordum, ama hiç gelmediler. Benimle birlikte gösterimi sallayan diğer iki adam emirlerini aldı. Benimki kaçtı.

Dam Neck'teki liderliği aradım. Bana tekrar tarama yapmamı söylediler ve o zaman bir şeylerin ters gittiğini anladım. Yaşadığım süreci düşündüm. Gerçekten daha iyisini yapmayı mı bekliyordum? Ben o boku içtim. Ama sonra, daha çok iki adamın iyi polis, kötü polis oynadığı bir sorguya benzeyen asıl röportajı hatırladım. Becerilerimi veya Donanma bilgimi araştırmadılar. Sorularının yüzde seksen beşinin, herhangi bir şekilde çalışma yeteneğimle hiçbir ilgisi yoktu. O röportajın büyük kısmı benim ırkımla ilgiliydi.

İçlerinden biri, "Biz bir avuç iyi çocuğuz," dedi, "ve kara esprileri duymakla nasıl başa çıkacağınızı bilmemiz gerek, birader."

Sorularının çoğu bu temanın bir varyasyonuydu ve hepsinden sonra gülümsedim ve düşündüm, *Ben buradaki en kötü orospu çocuğu olduğumda siz beyaz çocuklar nasıl hissedeceksiniz?* Ama söylediğim şey bu değildi ve korkutulduğumdan ya da rahatsız olduğumdan değildi. O röportajda, askerde bulunduğum her yerden daha çok evdeydim çünkü hayatımda ilk kez her şey açıktaydı. Belki de dünyanın en saygın askeri organizasyonunda bir avuç siyah adamdan biri olmanın kendine özgü zorlukları yokmuş gibi davranmaya çalışmıyorlardı. Bir adam agresif duruşu ve ses tonuyla bana meydan okuyordu, diğeri soğukkanlılığını koruyordu ama ikisi de gerçektir. DEVGRU'da zaten iki ya da üç siyah adam vardı ve bana yakın çevrelerine girmenin belirli şart ve koşulları imzalamamı gerektirdiğini söylüyorlardı. Ve hastalıklı bir şekilde, bu mesajı ve onunla birlikte gelen mücadeleyi sevdim.

DEVGRU, SEAL'ler içinde sert, dönecek bir ekipti ve böyle kalmasını istiyorlardı. Kimseyi uygarlaştırmak istemediler. Gelişmek ya da değişmek istemiyorlardı ve ben nerede olduğumu ve kendimi neye bulaştırdığımı biliyordum. Bu ekip, en tehlikeli, en uçtaki mızrak görevlerinden sorumluydu. Beyaz bir adamın yeraltı dünyasıydı ve bu adamların biri benimle sevişmeye başlarsa nasıl davranacağımı bilmeleri gerekiyordu. Duygularımı kontrol edebileceğime dair güvenceye ihtiyaçları vardı ve dillerini bir kez daha büyük bir amaca doğru gördüğümde, hareketlerinden rahatsız olamazdım.

"Bak, hayatım boyunca ırkçılığı yaşadım," diye yanıtladım, "ve siz pisliklerin bana söyleyebileceği hiçbir şey daha önce yirmi kez duymadım, ama hazır olun. Çünkü tam sana geri dönüyorum!" O zaman, bunun sesini beğenmiş gibiydiler. Sorun şu ki, siyah bir adam olduğunuzda geri veriyorsanız, genellikle neredeyse aynı şekilde bitmiyor.

Green Team siparişlerimi neden almadığımı asla bilemeyeceğim ve bunun bir önemi yok. Hayatımızdaki tüm değişkenleri kontrol edemeyiz. Bir hikayenin nasıl biteceğini belirleyen, iptal edilen veya bize sunulan fırsatlarla ne yaptığımızla ilgilidir. Düşünmek yerine, *Tarama sürecini bir kez ezdim, tekrar yapabilirim*, Sıfırdan başlamaya ve bunun yerine Ordu'nun DEVGRU versiyonu olan Delta Force'u taramaya karar verdim.

Delta Seçimi titizdir ve grubun anlaşılması zor doğası nedeniyle her zaman ilgimi çekmiştir. SEAL'lerin aksine, Delta'yı hiç duymadınız. Delta Selection taraması, bir IQ testi, niteliklerimi ve savaş deneyimimi içeren eksiksiz bir askeri özgeçmiş ve değerlendirmelerimi içeriyordu. Her askeri daldan en iyi adamlara karşı yarıştığımı ve sadece kremin bir davetiye uzatılacağını bilerek birkaç gün içinde hepsini bir araya getirdim. Delta siparişlerim birkaç hafta içinde geldi. Bundan kısa bir süre sonra, Ordunun en iyi askerleri arasında yer almak için yarışmaya hazır olarak Batı Virginia dağlarına indim.

Garip bir şekilde, Delta boşluğunda bağırma ya da çığlık yoktu. Toplanma ve İİT yoktu. Orada ortaya çıkan adamların hepsi kendi kendine başlayanlardı ve emirlerimiz kışlada asılı bir tahtaya tebeşirle yazılmıştı. Üç gün boyunca yerleşkeden ayrılmamıza izin verilmedi. Odak noktamız dinlenme ve iklimlendirmeydi, ancak dördüncü günde PT, iki dakikalık şınav, iki dakikalık mekik ve zamanlı iki millik koşuyu içeren temel tarama testine başladı..Herkesin asgari bir standardı karşılamasını beklediler ve uymayanları eve gönderdiler. Oradan işler hemen ve giderek daha da zorlaştı. Aslında, aynı gecenin ilerleyen saatlerinde ilk yol yürüyüşümüzü gerçekleştirdik. Delta'daki her şey gibi, mesafe resmi olarak bilinmiyordu ama sanırım baştan sona on sekiz millik bir parkurdu.

160'ımız yaklaşık kırk kiloluk sırt çantalarımızla havalandığında hava soğuk ve çok karanlıktı. Çoğu erkek, yavaş bir yürüyüşle başladı, kendilerini hızlandırmaktan ve yürüyüşe çıkmaktan memnun. Ateşlendim ve ilk çeyrek mil herkesi geride bıraktım. Alışılmadık bir fırsat gördüm ve onu yakaladım ve herkesten yaklaşık otuz dakika önce bitirdim.

Delta Selection dünyanın en iyi oryantiring kursudur. Sonraki on gün boyunca sabahları PT'yi dövdük ve geceye kadar gelişmiş kara navigasyon becerileri üzerinde çalıştık. Haritada yollar ve patikalar yerine araziye okuyarak A'dan B'ye nasıl gidileceğini öğrettiler. Parmakları ve kesikleri okumayı öğrendik ve eğer kafanız iyiye yüksek kalmak istersiniz. Suyu takip etmemiz öğretildi. Araziyi bu şekilde okumaya başladığınızda haritanız canlanıyor ve hayatımda ilk kez oryantiringde harika oldum. Mesafeyi yargılamayı ve kendi topografik haritalarımızı nasıl çizeceğimizi öğrendik. İlk başta bize vahşi topraklarda gezinmek için bir eğitmen verildi ve bu eğitmenler kışını çekti. Sonraki haftalarda kendi başımızaydık.

Teknik olarak hala pratik yapıyorduk ama aynı zamanda not alıyorduk ve yollara çıkmak yerine kros geçiş yaptığımızdan emin olmak için izleniyorduk.

Her şey, o kadar ileri gitmiş olsak bile, yedi gün ve yedi gece süren uzun bir final sınavıyla sona erdi. Bu bir ekip çalışması değildi. Her birimiz bir yol noktasından diğerine gitmek için haritamızı ve pusulamızı kullanmak için kendi başımızaydık. Her durakta bir Humvee vardı ve oradaki kadrolar (eğitmenlerimiz ve değerlendiricilerimiz) zamanımızı not etti ve bize bir sonraki koordinat setini verdi. Her gün kendine özgü bir mücadeleydi ve test yapılmadan önce kaç noktada gezinmemiz gerektiğini asla bilmiyorduk. Ayrıca, yalnızca kadroların özelinde olduğu bilinmeyen bir zaman sınırı vardı. Bitiş çizgisinde, geçip geçmediğimiz bize söylenmedi. Bunun yerine iki kapalı Humvee'den birine yönlendirildik. İyi kamyon sizi bir sonraki kampa götürdü, kötü kamyon ise bokunuzu toplayıp eve gitmeniz gereken üsse geri döndü.

Beşinci günde, Delta Force için hâlâ düşünülen yaklaşık otuz kişiden biriydim. Sadece üç gün kalmıştı ve her testi sallıyordum, düşme süresinden en az doksan dakika önce geliyordum. Son test, bir kara navigasyonunun kırk millik bir top vuruşu olacaktı ve bunu dört gözle bekliyordum, ama önce yapmam gereken işler vardı. Yıkıntılardan sıçradım, eğimli ormanlık arazileri havaya uçurdum ve düşünülemez olana kadar noktadan noktaya dağ sırtlarında dolaştım. Kayboldum. Yanlış tepedeydim. Haritamı ve pusulamı iki kez kontrol ettim ve bir vadiden güneye doğru doğru olana baktım.

Anlaşıldı!

Saat ilk kez bir faktör haline geldi. Düşen ölü zamanı bilmiyordum, ama yakın kestiğimi biliyordum, bu yüzden dik bir vadiden aşağı koştum ama ayağımı kaybettim. Sol ayağım iki kaya arasına sıkıştı, ayak bileğimin üzerine yuvarlandım ve patladığını hissettim. Ağrı hemen oldu. Saatimi kontrol ettim, dişlerimi gıcırdattım ve botumu olabildiğince hızlı bir şekilde bağladım, sonra doğru tepeye dik bir yamaçtan topallayarak çıktım.

Son esnemedede ayak bileğim o kadar kötü patladı ki, ağrıyı dindirmek için botumu çözmek zorunda kaldım. Yavaş hareket ettim, eve gönderileceğime ikna oldum. ben

yanlıştı. Humvee'm bizi Delta Selection'ın sondan ikinci ana kampına indirdi, burada sakatlığım sayesinde ertesi günkü kara seyrüsefer testinin muhtemelen benim yeteneğimin ötesinde olduğunu bilerek bütün gece bileğimi buz tuttum. Ama bırakmadım. Ortaya çıktım, karışımında kalmak için savaştım, ancak erken kontrol noktalarından birinde zamanımı kaçırdım ve hepsi bu kadar. Başımı asmadım çünkü yaralanmalar oluyor. Elimden gelen her şeyi verdim ve sen böyle bir işle uğraştığında, çaban farkedilmeden gitmeyecek.

Delta kadrolar robot gibidir. Seçim boyunca herhangi bir kişilik göstermediler, ancak yerleşkeden ayrılmaya hazırlanırken görevli memurlardan biri beni ofisine çağırdı.

"Goggins," dedi elini uzatarak, "sen bir damızlıksın! İyileşmeni, geri gelmeni ve tekrar denemeni istiyoruz. Bir gün Delta Force'a harika bir katkı olacağına inanıyoruz."

Ama ne zaman? İkinci kalp ameliyatımdan, dalgalanan bir anestezi bulutu içinde geldim. Sağ omzumun üzerinden serum damlasına baktım ve damarlarıma gelen akışı takip ettim. Tıbbi akla bağlıydım. Bip sesi, algılayamayacağım bir dilde bir hikaye anlatmak için kaydedilen verileri izler. Keşke akıcı olsaydım, belki de kalbimin nihayet bütün olup olmadığını, "bir gün" olup olmayacağını bilirdim. Elimi kalbimin üzerine koydum, gözlerimi kapattım ve ipuçlarını dinledim.

Delta'dan ayrıldıktan sonra SEAL Takımlarına geri döndüm ve bir savaşçı yerine eğitmen olarak kara savaşına atandım. Önce moralim bozuldu. Benim becerilerimden, bağlılığımdan ve atletik yeteneğimden yoksun olan adamlar iki ülkede sahadaydı ve ben kimsenin olmadığı bir yere demirledim ve her şeyin nasıl bu kadar çabuk bozulduğunu merak ettim. Bir cam tavana çarpmış gibi hissettim, ama o hep orada mıydı yoksa kendim mi kaydırdım? Gerçek, arada bir yerdeydi.

Brezilya, Indiana'da yaşayarak fark ettim ki bu önyargı her yerde. Her insanda ve her organizasyonda ondan bir parça vardır ve eğer *tek* Herhangi bir durumda, bununla nasıl başa çıkacağınıza karar vermek size kalmış çünkü onu ortadan kaldıramazsınız. Yıllarca beni beslemek için kullandım çünkü var olmanın çok fazla gücü var *tek*. Sizi kendi kaynaklarınızı değerlendirmeye ve haksız incelemeler karşısında kendinize inanmaya zorlar. BT

zorluk derecesini arttırır, bu da her başarıyı çok daha tatlı hale getirir. Bu yüzden kendimi sürekli karşılaştacağımı bildiğim durumlara sokardım. olmaktan beslendim *tekbir* odada. Savaşı insanlara getirdim ve mükemmelliğimin küçük beyinleri patlatmasını izledim. Arkama yaslanıp olmak için ağlamadım *tek*. Harekete geçtim, git siktir git dedim ve o duvarları havaya uçurmak için dinamit gibi hissettiğim tüm önyargıyı kullandım.

Ancak bu tür bir hammadde sizi hayatta ancak bir yere kadar götürür. O kadar kavgacıydım ki yol boyunca gereksiz düşmanlar yarattım ve en iyi SEAL Takımlarına erişimimi sınırlayan şeyin bu olduğuna inanıyorum. Kariyerim bir dönüm noktasındayken, bu hatalar üzerinde duracak zamanım olmadı. Daha yüksek bir zemin bulmalı ve yarattığım olumsuzluğu başka bir olumluya çevirmeliydim. Sadece kara savaşı görevini kabul etmedim, olabileceğim en iyi eğitmendim ve kendi zamanımda, durmuş kariyerimi canlandıran ultra maceramı başlatarak kendime yeni fırsatlar yarattım. Kırık bir kalple doğduğumu öğrenene kadar yoluma geri döndüm.

Ancak bunun olumlu bir yanı da vardı. Ameliyat sonrası hastane yatağıma yattığımda doktorlar, hemşireler, karım ve annem arasındaki konuşmalar beyaz bir gürültü gibi birbirine karışırken bilincim kayboluyor ve kayboluyor gibiydim. Bütün bu zaman boyunca tamamen uyanık olduğumu, yaralı kalp atışlarımı dinlediğimi ve içten gülümsediğimi bilmiyorlardı. Sonunda, şimdiye kadar yaşamış herhangi bir orospu çocuğu kadar nadir olduğumun kesin, bilimsel kanıtına sahip olduğumu bilerek.

MÜCADELE #9

Bu, bu dünyadaki sıra dışı orospu çocukları için. Pek çok insan, belirli bir statü, saygı veya başarı düzeyine ulaştıklarında, bunu hayatta başardıklarını düşünürler. Size her zaman daha fazlasını bulmanız gerektiğini söylemek için buradayım. Büyüklük, bir kez karşılaştığınızda sonsuza kadar sizinle kalacak bir şey değildir. Bu pislik kızgın tavada bir parlayan yağ gibi buharlaşıyor.

Sıra dışı olanlar arasında gerçekten sıra dışı olmak istiyorsanız, büyüklüğü uzun süre sürdürmeniz gerekir. Sürekli takipte kalmayı ve bitmeyen bir çaba göstermeyi gerektirir. Bu kulağa çekici gelebilir, ancak vermeniz gereken her şeyi ve ardından bazılarını gerektirecektir. İnanın bana, bu herkes için değil çünkü tekil bir odaklanma gerektirecek ve hayatınızdaki dengeyi bozabilir.

Gerçek bir başarılı olmak için gereken budur ve zaten oyunlarının zirvesinde olan insanlarla çevriliyseniz, öne çıkmak için farklı olarak ne yapacaksınız? Sıradan insanlar arasında göze çarpmak ve küçük bir havuzda büyük bir balık olmak kolaydır. Kurtlarla çevrili bir kurt olduğunuzda bu çok daha zor bir iştir.

Bu, yalnızca Wharton Business School'a girmek değil, sınıfınızda 1. sırada yer almak anlamına gelir. Bu sadece BUD/S'den mezun olmak değil, aynı zamanda Ordu Korucu Okulu'nda Enlisted Honor Man olmak ve ardından çıkıp Badwater'ı bitirmek anlamına gelir.

Bu ender havada etrafınızda, iş arkadaşlarınızda ve takım arkadaşlarınızda toplandığını hissettiğiniz gönül rahatlığını alevlendirin. Önünüze engeller koymaya devam edin, çünkü orada daha da güçlenmenize yardımcı olacak sürtüşmeyi bulacaksınız. Bilmeden önce, yalnız kalacaksınız.

#canthurtme #yaygın olmayanstunyaygın.

BÖLÜM

BAŞARISIZLIĞIN GÜÇLENDİRİLMESİ

ÖNSEYLÜL27, 2012, benİKİNCİ KATINDAKİ BİR DEĞİŞTİRİCİ SPOR SALONUNDA DURDU 30 Rockefeller Center, yirmi dört saatlik bir sürede barfikste dünya rekorunu kırmaya hazırlandı. Zaten plan buydu. Savannah Guthrie, Guinness Rekorlar Kitabı'ndan bir yetkili ve Matt Lauer (evet, o kahrolası adam) ile birlikte oradaydı. Yine, bu sefer Özel Harekat Savaşçı Vakfı için çok para toplamaya çalışıyordum ama o rekoru da istiyordum. Bunu elde etmek için altında performans göstermem gerekiyordu *Bugün Gösterisi* spot ışığı.

Kafamdaki sayı 4.020 pull-up'tı. Kulağa insanüstü geliyor, değil mi? Bana da öyle oldu, onu parçalara ayırıp yirmi dört saat boyunca her dakika altı şınav çekebilirim, onu parçalayacağımı fark edene kadar. Bu, her dakika kabaca on saniyelik çaba ve elli saniyelik dinlenme demektir. Kolay olmayacaktı ama verdiğim işe göre yapılabilir olduğunu düşündüm. Son beş ila altı ay içinde 40.000'den fazla barfiks çektim ve başka bir büyük mücadelenin eşiğinde olmaya hazırdım. . İkinci kalp ameliyatımdan bu yana yaşanan tüm iniş çıkışlardan sonra buna ihtiyacım vardı.

İyi haber, ameliyatın işe yaramasıydı. Hayatımda ilk kez tam olarak işleyen bir kalp kasım vardı ve koşmak ya da ata binmek için acelem yoktu. İyileşmemde sabırlıydım. Donanma zaten operasyon yapmama izin vermiyordu ve SEAL'lerde kalabilmek için konuşlandırılmayan, savaş dışı bir işi kabul etmek zorunda kaldım. Amiral Winters beni iki yıl daha askere alma konusunda tuttu ve ben yolda kaldım, hikayemi istekli kulaklarla paylaştım ve kalpleri ve zihinleri kazanmak için çalıştım. Ama gerçekten yapmak istediğim tek şey, yapmak için eğitildiğim şeydi.

ve bu kavga! Silah poligonuna yapılan gezilerle o yarayı kapatmaya çalıştım ama hedefleri vurmak beni daha da kötü hissettirdi.

2011 yılında, dört yılı aşkın bir süredir askere alındıktan ve kalp sorunlarım nedeniyle iki buçuk yılını engelliler listesinde geçirdikten sonra, nihayet tıbbi olarak tekrar ameliyat olmama izin verildi. Amiral Winters beni gitmek istediğim her yere göndermeyi teklif etti. Benim fedakarlıklarımı ve hayallerimi biliyordu ve ona Delta ile yarım kalan işim olduğunu söyledim. Belgelerimi imzaladı ve beş yıllık bir bekleyişin ardından bir günüm geldi.



NAVAL SPECIAL WARFARE COMMAND

The President of the United States takes pleasure in presenting the
MERITORIOUS SERVICE MEDAL to

SPECIAL WARFARE OPERATOR FIRST CLASS (SEAL)
DAVID GOGGINS
UNITED STATES NAVY

for service as set forth in the following

CITATION:

For outstanding meritorious service while serving as Leading Petty Officer at the Naval Special Warfare Recruiting Directorate from June 2007 to May 2010. Petty Officer Goggins personally presented compelling discussions about perseverance, mental toughness and Naval Special Warfare career opportunities to 71,965 students from 159 high schools, 12 junior high schools, and 67 universities throughout the country. Capitalizing on his hard-earned fame from stellar achievements in ultra-running and ultra-biking events, he recruited, mentored, coached, and provided ongoing personal guidance to hundreds of potential candidates, 66 of whom entered the Navy for SEAL training, 21 having successfully graduated to date. Through superlative personal effort and initiative, he dramatically enhanced efforts to increase NSW awareness among minority audiences through numerous high impact presentations. Finally, on his own personal time, he raised \$1.1 million for a charity supporting the families of fallen special operations warriors. Petty Officer Goggins' exceptional professionalism, personal initiative, and loyal devotion to duty reflected great credit upon him and were in keeping with the highest traditions of the United States Naval Service.

For the President,



E. G. Winters

Rear Admiral, United States Navy
Commander, Naval Special Warfare Command

İşe alımdaki çalışmalarımın dolayısı Üstün Hizmet Madalyası ile ödüllendirildim

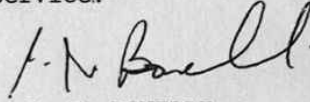
The Commander, Naval Special Warfare Command takes pleasure in commending

SPECIAL WARFARE OPERATOR FIRST CLASS (SEAL)
DAVID GOGGINS
UNITED STATES NAVY

for service as set forth in the following

CITATION:

For outstanding performance of duty resulting in selection as Commander, Naval Special Warfare Command Sailor of the Quarter from January to March 2010. Petty Officer Goggins displayed exceptional professionalism and superior performance in the execution of his duties as the Recruiting Directorate Leading Petty Officer, Diversity representative, and NSW Ambassador. As leading petty officer he was responsible for the leadership, mentorship, coaching and execution of daily operations for 28 junior sailors on two coasts. His unparalleled efforts have forged relationships with eight historically black colleges and universities and ten high schools reaching, 7,482 potential NSW candidates. During this time he raised over \$125 thousand for the Special Operations Warrior Foundation, which resulted in the ability of numerous children to attend college that normally would not have had the opportunity. Petty Officer Goggins' professionalism and devotion to duty reflected credit upon him and were in keeping with the highest traditions of the United States Naval Service.



G. J. BONELLI

Rear Admiral, United States Navy
Deputy Commander, Naval Special Warfare Command

Ocak-Mart 2010 arasında Çeyreğin Denizcisi seçildi

Bir kez daha Delta Selection için Appalachia'ya düştüm. 2006'da, ilk gerçek iş günümüzde onsekiz millik yol gürültüsünü içtikten sonra, söylenti değirmenine bağlanan diğer adamlardan bazılarının iyi niyetli tepkilerini duydum. Delta Selection'da her şey bir sırdır. Evet, net görevler ve eğitim var ama kimse size görevlerin ne kadar süreceğini veya ne kadar süreceğini söylemiyor (onsekiz millik koşu bile kendi navigasyonuma göre en iyi tahmindir) ve sadece kadrolar adaylarını nasıl değerlendirdiklerini biliyor. Söylenti değirmenine göre, her bir navigasyon görevinin ne kadar süreceğini hesaplamak için bu ilk adımı temel olarak kullanıyorlar. Yani, eğer sert davranırsanız, hata için kendi marjınızda yersiniz. Bu sefer, o istihbaratı aldım ve güvenli bir şekilde oynayıp zamanımı alabilirdim, ama gitmek üzere değildim.

o büyük adamlar arasında dışarı çıkın ve yarım yamalak bir çaba gösterin. Elimden gelenin en iyisini görmelerini sağlamak için daha da sert çıktım ve (o güvenilir söylenti değirmenine göre) kendi kurs rekorumu dokuz dakika kırdım.

Benden duymak yerine, Delta Selection'da benimle birlikte olan adamlardan birine ulaştım ve aşağıda, o şatafatın nasıl düştüğüne dair ilk elden anlatımı var:

Yol yürüyüşü hakkında konuşmadan önce, önümüzdeki günlerde biraz bağlam vermem gerekiyor. Selection'a geldiğinizde ne bekleyeceğiniz hakkında hiçbir fikriniz yok, herkes hikayeler duyuyor ama neler yaşayacağınızı tam olarak kavrayamıyorsunuz...Havaalanına geldiğimde otobüs beklerken herkesin saçmaladığını hatırlıyorum. Birçok insan için yıllardır görmediğin arkadaşların bir araya gelmesidir. Burası aynı zamanda herkesi boyutlandırmaya başladığınız yer. İnsanların çoğunun konuştuğunu veya rahatladığını hatırlıyorum, çantasında oturan, yoğun görünen bir kişi vardı. Daha sonra öğreneceğim kişi David Goggins'di, en başından onun sondaki adamlardan biri olacağını söyleyebilirdiniz. Bir koşucu olarak onu tanıdım, ancak ilk birkaç güne kadar hepsini bir araya getiremedim.

Sadece kursa başlamak için yapmanız gerektiğini bildiğiniz birkaç etkinlik var; Bunlardan biri yol yürüyüşü. Belirli mesafelere girmeden, oldukça uzak olacağını biliyordum ama çoğunu koşarken rahattım. Seçime girerken, kariyerimin büyük bir bölümünde Özel Kuvvetlerdeydim ve birinin bir yol yürüyüşünü benden önce bitirmesi nadirdi. Sırtımda bir sırt çantasıyla rahattım. Başladığımızda hava biraz soğuk ve çok karanlıktı ve havalanırken en rahat olduğum yer ön taraftaydım. İlk çeyrek mil içinde bir adam yanımdan uçtu, kendi kendime düşündüm, "Bu hızda kalması mümkün değil." Ama farındaki ışığın uzaklaşmaya devam ettiğini görebiliyordum; Kurs onu ezdikten sonra onu birkaç mil sonra göreceğimi düşündüm.

Bu özel yol yürüyüşü parkuru, acımasız olma ününe sahiptir; Bir tepe vardı, çıkarken neredeyse önüme uzanıp yere degecektim, o kadar dikti ki. Bu noktada önümde sadece bir adam vardı ve benimkinin iki katı uzunluğunda ayak izleri gördüm.

adım uzunluğu. Hayret içindeydim, tam olarak düşüncem şuydu: “Bu gördüğüm en çılgın şey; bu adam bu tepeye koştu.” Sonraki birkaç saat boyunca bir köşeyi dönüp onu yolun kenarına yatmış olarak bulmayı bekliyordum ama bu hiç olmadı. Bitirdikten sonra teçhizatımı hazırlıyordum ve David'in takıldığını gördüm. Bir süredir işi bitmişti. Seçim bireysel bir olay olmasına rağmen, ilk beşlik çakan ve “İyi iş çıkardın” diyen ilk kişi oldu.

— T, 06/25/2018 tarihli bir e-postada

Bu performans, Selection sınıfımdaki erkeklerin ötesinde bir izlenim bıraktı. Geçenlerde, başka bir SEAL olan Hawk'tan, konuşlandırmada birlikte çalıştığı bazı Ordu adamlarının, neredeyse bir şehir efsanesi gibi, hala o çete hakkında konuştuğunu duydum. Oradan, Delta Selection'ı sınıfın en üstünde veya yakınında parçalamaya devam ettim. Kara navigasyon becerilerim hiç olmadığı kadar iyiydi ama bu kolay olduğu anlamına gelmiyor. Yollar yasaktı, düz bir zemin yoktu ve günlerce donma noktasının altındaki sıcaklıklarda dik yokuşlarda vahşice inip çıktık, ara noktalar belirledik, haritalar okuduk ve hepsi aynı görünen sayısız tepe, sırt ve çizim. Kalın çalılıklardan ve derin kar kıyılarından geçtik, buzlu derelerden sıçradık ve yükselen ağaçların kış iskeletlerini slalomladık. Acı vericiydi, zorluydu ve çok güzeldi.

Delta Selection'ın ikinci ve son gününde, ilk dört puanımı her zamanki gibi hızlı bir şekilde vurdum. Çoğu gün toplamda vurulacak beş ara nokta vardı, bu yüzden beşinciye aldığımda kendime güvenimin ötesindeydim. Aklımda, siyah Daniel Boone'dum. Amacımı çizdim ve başka bir dik yokuş aşağı indim. Yabancı arazide gezinmenin bir yolu elektrik hatlarını izlemek ve uzaktaki bu hatlardan birinin doğrudan beşinci ve son noktaya çıktığını görebiliyordum. Ülkeyi aceleyle gezdim, hattı takip ettim, bilinçli zihnimi kapattım ve ileriye hayal etmeye başladım. Final sınavına gireceğimi biliyordum - iki gün önce ayak bileğimi burktuğum için geçen sefer deneme fırsatı bulamadığım kırk millik kara navigasyonu. Mezuniyetimi kaçınılmaz bir sonuç olarak görüyordum ve ondan sonra tekrar elit bir birimde koşuyor ve ateş ediyor olacaktım. Görselleştirdiğim kadarıyla,

Güç kaynağını takip etmekle ilgili olan şey, doğru çizgide olduğunuzdan emin olsanız iyi olur! Eğitimime göre sürekli haritamı kontrol etmem gerekiyordu, bu yüzden bir yanlış adım atarsam çok fazla zaman kaybetmeden yeniden ayarlayabilir ve doğru yöne gidebilirdim, ama kendime o kadar fazla güveniyordum ki bunu yapmayı unuttum ve Ben de geri dönüş noktaları çizmedim. Fantezi dünyasından uyandığımda, rotamdan çok uzaktaydım ve neredeyse sınırların dışındaydım!

Panik moduna girdim, haritada konumumu buldum, doğru elektrik hattına çarptım, dağın zirvesine koştum ve beşinci noktama kadar koşmaya devam ettim. Düşme zamanına kadar hala doksan dakikam vardı ama bir sonraki Humvee'ye yaklaştığımda bana doğru gelen başka bir adam gördüm!

"Nereye gidiyorsun?" diye sordum koşarken.

"Altıncı noktama gidiyorum," dedi.

"Kahretsin, bugün beş puan yok mu?!"

"Hayır, bugün altı tane var kardeşim."

Saatimi kontrol ettim. Onlar aramadan önce kırk dakikadan biraz fazla vaktim vardı. Humvee'ye ulaştım, altı numaralı kontrol noktasının koordinatlarını indirdim ve haritayı inceledim. Saçmaladığım için iki net seçeneğim vardı. Kurallara göre oynayabilir ve ölü zamanları kaçırabilir ya da kuralları çiğneyebilir, elimdeki yolları kullanabilir ve kendime bir şans verebilirim. Benim tarafımdaki tek şey, özel hareketlerde, bir hedefe ulaşmak için ne gerekiyorsa yapmaya istekli bir asker, düşünen bir atıcıyı ödüllendirmeleriydi. Tek yapabildiğim, bana merhamet etmelerini ummaktı. Mümkün olan en iyi rotayı çizdim ve siktirip gittim. Ormanı dolaştım, yolları kullandım ve yakın mesafeden bir kamyonun gümbürtüsü duyduğumda siper aldım. Yarım saat sonra, başka bir dağın tepesinde, altıncı noktayı, bitiş çizgimizi görebiliyordum. Saatile göre,

Yokuş aşağı uçtum, hızla koştum ve bir dakika içinde düştüm. Ben nefesimi tutarken, mürettebatımız ikiye bölündü ve iki ayrı Humvee'nin örtülü yataklarına yüklendi. İlk bakışta, erkek grubum güzel görünüyordu

ama altıncı puanımı ne zaman ve nerede aldığım düşünülürse, buradaki her kadro protokolden kaçtığımı bilmek zorundaydı. Ne düşüneceğimi bilmiyordum. Hâlâ içerde miydim yoksa k ım açık mıydı?

Delta Selection'da, dışarıda oldu unuzdan emin olmanın bir yolu, bir günlük çalışmadan sonra hız çarpmalarını hissetmektir. Hız tümsekleri, üsse geri d nd   n z ve eve erken d nd   n z anlamına gelir. O gün, ilkinin bizi umutlarımızdan ve hayallerimizden kopard   n z hissetti imizde bazı adamlar küfür etmeye ba ladı, bazılarının gözleri doldu. Sadece ba ımı salladım.

"Goggins, burada ne için var?" Bir adam sordu. Yanında oturdu umu görünce çok oldu, ama ben ger e ime teslim oldum çünkü Delta eğitiminden mezun olmayı ve daha Seçimi bitirmeden birliğin bir parçası olmayı hayal ediyordum!

"Bana yapmamı söylediklerini yapmadım" dedim. "Eve gitmeyi hak ediyorum."

"Saçmalık! Buradaki en iyi adamlardan birisin. Çok büyük bir hata yapıyorlar."

Öfkesini takdir ettim. Ben de yapmayı umuyordum ama onların kararına  z lemezdim. Delta subayları, bir sınıfı C, B+ ve hatta A-eforuyla geçebilecek adamlar aramıyorlardı. Sadece A+   rencileri kabul ettiler ve beceriksizli inizin altında bir performans sergilediyseniz sizi paketlediler. Kahretsin, savaş alanında bir saniyeli ine hayal kurarsan, bu senin ve karde lerinden birinin hayatı anlamına gelebilir. Ben anladım.

"Numara. Benim hatamdı," dedim. "Bu noktaya odaklanarak ve elimden gelenin en iyisini yaparak geldim ve eve gidiyorum çünkü oda ımı kaybettim."

* * *

SEAL olmaya geri dönmenin zamanı gelmişti. Sonraki iki yıl boyunca SEAL Teslimat Araçları için SDV adlı gizli bir nakliye biriminin parçası olarak Honolulu'da bulundum. Red Wings Operasyonu en iyi bilinen SDV görevidir ve bunu sadece çok büyük bir haber olduğu için duydu uz. Çoğu SDV  alı ması gölgede ve gözden uzak yerlerde gerçekleşir. Oraya iyi uyum sa larım ve

tekrar faaliyete geçmek harikaydı. Ford Adası'nda yaşıyordum, oturma odamın penceresinden Pearl Harbor'ı görüyordum. Kate ve ben ayrılmıştık, bu yüzden şimdi gerçekten o Spartalı hayatı yaşıyordum ve hala işe gitmek için sabah 5'te uyanıyordum. İki yolum vardı, sekiz öğütücü ve on öğütücü ama hangisini alırsam alayım vücudum pek iyi tepki vermedi. Sadece birkaç mil sonra yoğun boyun ağrısı ve baş dönmesi hissederdim. Koşularım sırasında birkaç kez vertigo nedeniyle oturmak zorunda kaldım.

Yıllarca, tüm vücut bozulmadan önce koşabileceğimiz millerde hepimizin bir sınırı olduğundan şüphelendim ve benimkine yaklaşıp yaklaşmadığımı merak ettim. Vücudum hiç bu kadar sıkı hissetmemişti. BUD/S'yi bitirdikten sonra ilk fark ettiğim kafatasımın tabanında bir düğüm vardı. On yıl sonra iki katına çıktı. Kalça fleksörlerimin üzerinde de düğümler vardı. Her şeyi kontrol ettirmek için doktora gittim, ama tümör bile değillerdi, daha az habisi. Doktorlar beni ölümcül bir tehlikeden kurtardıklarında, onlarla yaşamam ve bir süreliğine uzun mesafe koşularını unutmaya çalışmam gerektiğini anladım.

Her zaman güvendiğiniz bir aktivite veya egzersiz sizden alındığında, koşmak benim içinmiş gibi, zihinsel bir rutubete sıkışıp kalmak ve herhangi bir egzersiz yapmayı bırakmak kolaydır, ama ben bırakan bir zihniyete sahip değildim. . Çekme çubuğuna yöneldim ve Sledge ile yaptığım antrenmanları tekrarladım. Kendimi zorlamama izin veren ve setler arasında ara verebildiğim için başım dönmeyen bir egzersizdi. Bir süre sonra, erişilebilecek bir pull-up kaydı olup olmadığını görmek için Google'da dolaştım. O zaman Stephen Hyland'ın yirmi dört saatlik 4.020 kaydı da dahil olmak üzere birçok pull-up kaydını okudum.

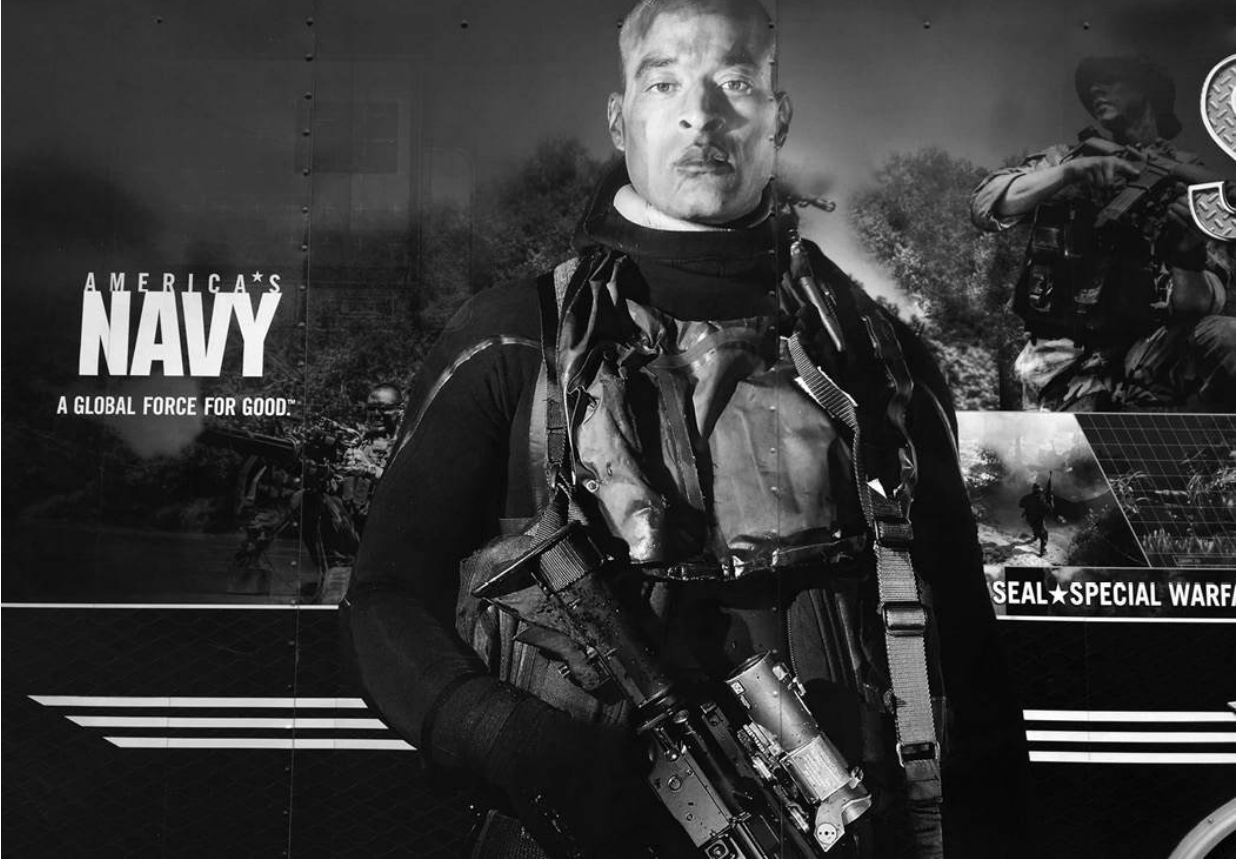
O zamanlar ultra koşucu olarak biliniyordum ve tek bir şeyle tanınmak istemiyordum. Kim yapar? Kimse beni çok yönlü bir atlet olarak düşünmedi ve bu rekor bu dinamiği değiştirebilirdi. Günde 100, 150, hatta 200 mil koşabilen ve ayrıca 4.000'den fazla barfiks çekebilen kaç kişi var? Özel Harekat Savaşçısı Vakfı'nı aradım ve biraz daha para toplamaya yardım edip edemeyeceğimi sordum. Heyecanlıydılar ve bir sonraki bildiğim şey, bir tanıdığım ağ kurma becerilerini kullanarak beni lanet olası *Bugün Gösteri*.

Denemeye hazırlanmak için hafta boyunca günde 400 şınav çektim ve bu yaklaşık yetmiş dakikamı aldı. Cumartesi günü setler halinde 1.500 barfiks çektim.

üç saatte beş ila on tekrar yaptım ve Pazar günü tekrar 750'ye çevirdim. Tüm bu çalışmalar lat, triseps, pazı ve sırtımı güçlendirdi, omuz ve dirsek eklemlerimi aşırı ceza almaya hazırladı, güçlü bir goril geliştirmeme yardımcı oldu. tutun ve laktik asit toleransımı geliştirdim, böylece kaslarım aşırı çalıştıktan çok sonra bile çalışabilir. Maç günü yaklaştıkça toparlanma sürecini kısalttım ve iki saat boyunca her otuz saniyede bir beş barfiks çekmeye başladım. Daha sonra kollarım, aşırı gerilmiş lastik bantlar gibi gevşek bir şekilde yanıma düştü.

Rekor denememin arifesinde, annem ve amcam mürettebata yardım etmek için New York'a uçtu ve SEAL'ler neredeyse beni öldürene kadar hepimiz bir sistem halindeydik. *Bugün Gösterisi* son dakika görünümü. *Kolay Gün Yok* Usame Bin Ladin baskınının ilk elden anlatımı yeni ortaya çıkmıştı. Bunu yaptıran DEVGRU birimindeki operatörlerden biri tarafından yazılmıştı ve Deniz Özel Harp subayları memnun değildi. Özel Operatörler, sahada yaptığımız işin ayrıntılarını halkla paylaşmamalıdır ve Ekiplerdeki birçok kişi bu kitaba içerledi. Bana hiçbir anlam ifade etmeyen, görünüşten çekilmem için doğrudan bir emir verildi. Operasyonlar hakkında konuşmak için kamera karşısına çıkmadım ve kendimi tanıtmaya görevinde değildim. Ölenlerin aileleri için bir milyon dolar toplamak istedim ve *Bugün Gösterisi* televizyondaki en büyük sabah programıydı.

O zamana kadar neredeyse yirmi yıl orduda görev yapmıştım, sicilimde tek bir ihlal bile yoktu ve önceki dört yıl boyunca Donanma beni poster çocukları olarak kullanmıştı. Beni reklam panolarına koydular, CNN'de röportaj yaptım ve NBC'de bir uçaktan atladım. Beni işe alım görevlerine yardımcı olan düzinelerce dergi ve gazete hikayesine yerleştirdiler. Şimdi beni sebepsiz yere boğmaya çalışıyorlardı. Cehennem, eğer biri benim ne olduğumu söyleyemeyeceğimin kurallarını biliyorsa. Kısa süre içinde, Donanmanın hukuk departmanı devam etmem için bana izin verdi.



İşe alım günlerimde ilan panosu

Görüşmem kısa sürdü. Hayat hikayemin CliffsNotes versiyonunu anlattım ve rekor kırılana kadar tek beslenmem olarak sıvı bir diyet yapacağımdan, karbonhidrat yüklü bir spor içeceği içeceğimden bahsettim.

"Yarın her şey bittiğinde sana ne pişirelim?" Savannah Guthrie yanıtladı. Güldüm ve oynadım, cehennem gibi hoş, ama bükülmeyin, rahatlık alanımın çok dışındaydım. Kendimle savaşa girmek üzereydim ama öyle görünmüyordum ya da öyle davranmıyordum. Saat ilerledikçe gömleğimi çıkardım ve üzerimde sadece bir çift hafif, siyah koşu şortu ve koşu ayakkabısı vardı.

"Vay canına, aynada kendime bakmak gibi bir şey," diye şaka yaptı Lauer, beni işaret ederek.

Savannah, "Bu bölüm daha da ilginçleşti" dedi. "Tamam David, sana iyi şanslar. İzleyeceğiz" dedi.

Biri play'e bastı *Mesafeye Gitmek, Kayalık* tema şarkısı ve bara doğru adım attım. Mat siyaha boyanmış, beyaz bantla sarılmış ve şu ifadeyle şablonlanmıştır: *ZAYIFLIK GÖSTERME* beyaz harflerle. Gri eldivenlerimi bağlarken son sözü söyledim.

"Lütfen bağış yapın specialops.org ," Dedim. "Bir milyon dolar toplamaya çalışıyoruz."

"Tamam, hazır mısınız?" diye sordu. "Üç...iki...bir...David, git!"

Bununla, saat başladı ve sekiz barfiks setini salladım. Guinness Rekorlar Kitabı'nın koyduğu kurallar açıktı. Her çekilişe kollarım tamamen uzatılmış ölü bir askıdan başlamak zorunda kaldım ve çenem barı aşmak zorunda kaldı.

"Demek başlıyor," dedi Savannah.

Kameraya gülümsedim ve rahatlamış göründüm ama o ilk çekimler bile doğru gelmiyordu. Bir kısmı durumsaldı. Güneş ışığını çeken ve bir dizi sıcak gösteri ışığını yansıtan cam kutu akvaryumda yalnız bir balıktım. Diğer yarısı teknikti. İlk çekişten itibaren, barın alıştığımdan çok daha fazlasını verdiğini fark ettim. Her zamanki gücüm yoktu ve lanet olası uzun bir gün bekliyordum. İlk başta, bu boku engelledim. Zorunda. Daha gevşek bir bar sadece daha güçlü bir çaba anlamına geliyordu ve bana sıra dışı olmam için bir fırsat daha verdi.

Gün boyunca insanlar aşağıdaki sokaktan geçtiler, el salladılar ve tezahürat yaptılar. El salladım, planıma sadık kaldım ve her dakika, her dakika altı barfiks çektim, ama o cılız çubuk yüzünden kolay değildi. Gücüm dağılmaya başlamıştı ve yüzlerce pull-up'tan sonra, dağılma ücretini aldı. Sonraki her çekiş, muazzam bir çaba, daha güçlü bir tutuş gerektiriyordu ve 1.500 işaretiinde ön kollarım cehennem gibi ağrıyordu. Masaj terapistim onları setler arasında ovaladı, ancak üst vücudumdaki her kasın içine sızan laktik asitle şiştiler.

Altı uzun saatten fazla ve bankada 2.000 barfiks çektikten sonra ilk on dakikalık molamı verdim. Yirmi dört saatlik hızımın çok ilerisindeydim ve güneş ufukta daha alçaktaydı, bu da ufuktaki cıvayı azaltıyordu.

oda yönetilebilir. Bütün stüdyo kapanacak kadar geç kalmıştı. Sadece ben, birkaç arkadaş, bir masaj terapisti ve annem vardı. *Bugün Gösterisi* Beni izlemek ve düzenlemelere uyduğumdan emin olmak için kameralar kuruldu ve yuvarlandı. Hala gitmem gereken 2.000'den fazla barfiks vardı ve o gün ilk kez şüphe beynimde bir yuva oluşturdu.

Olumsuzluğumu dile getirmediğim ve ikinci yarıdaki itiş için zihnimi sıfırlamaya çalıştım, ama gerçek şu ki tüm planım cehenneme gitmişti. Karbonhidrat içeceğim bana ihtiyacım olan gücü vermiyordu ve bir B Planım yoktu, bu yüzden bir çizburger sipariş ettim ve yedim. Biraz gerçek yemek yemek iyi hissettirdi. Bu arada ekibim çıtayı kırışlerdeki borulara bağlayarak stabilize etmeye çalıştı, ancak sistemimi umduğum gibi şarj etmek yerine, uzun ara olumsuz bir etki yaptı.



İlk pull-up kayıt denemesi sırasında

Vücudum kapanıyordu, zihnim panikle dönüyordu çünkü bir söz verdim ve adımları para toplamak ve rekor kırmak için bir göreve koydum ve zaten bu dünyada olmamın bir yolu olmadığını biliyordum. bunu başarabilen. Dakikada ortalama ikiden az barfiks olan 500 barfiks çekmem beş saatimi aldı. Tipik bir Cumartesi günü spor salonunda üç saatte salladığımdan sadece 1000 tane daha fazla barfiks yaptıktan sonra, hiçbir yan etkisi olmadan toplam kas yetmezliğine yaklaşıyordum. Bu nasıl mümkün oldu?

Yolumu zorlamaya çalıştım ama gerginlik ve laktik asit sistemimi bastırmıştı ve üst bedenim bir hamur parçasıydı. Hayatımda daha önce hiç kas yetmezliği yaşamadım. BUD/S'de kırık bacaklarla koşar, kırık ayaklarla yaklaşık yüz mil koşar ve kalbimde bir delik olan düzinelerce fiziksel başarıyı başarırdım. Ama gece geç saatlerde, NBC kulesinin ikinci katında fişi çektim. 2500. pull-up'imdan sonra, bırakın çenemle temizlemek şöyle dursun, barı kavrayacak kadar ellerimi zar zor kaldırıbiliyordum ve böylece bitti. Savannah ve Matt ile kutlama kahvaltısı olmayacaktı. Hiç kutlama olmayacaktı. Başarısız oldum ve milyonlarca insanın önünde başarısız oldum.

Peki utanç ve sefalet içinde başımı mı eğdim? Hayır! Bana göre başarısızlık, gelecekteki başarı için sadece bir basamaktır. Ertesi sabah telefonum havaya uçtuğu için otel odamda bırakıp Central Park'ta koşuya çıktım. İyi yaptığım ve yetersiz kaldığım şeyleri tekrar gözden geçirmek için sıfır dikkat dağıtıcıya ve zamana ihtiyacım vardı. Orduda, her gerçek dünya görevinden veya saha tatbikatından sonra, canlı otopsi işlevi gören Eylem Sonrası Raporları (AAR'lar) doldururuz. Sonuç ne olursa olsun bunları yapıyoruz ve benim gibi bir başarısızlığı analiz ediyorsanız, AAR kesinlikle çok önemlidir. Çünkü keşfedilmemiş bir bölgeye girdiğinizde, çalışılacak kitap, izlenecek YouTube eğitici videosu yoktur. Tek okumam gereken hatalarımdı ve tüm değişkenleri göz önünde bulundurdum.

Her şeyden önce, o gösteriye asla gitmemeliydim. Motivasyonum sağladı. Farkındalığı artırmaya ve vakıf için para toplamaya çalışmak iyi bir fikirdi ve umduğum miktarı artırmak için maruz kalmaya ihtiyaç duyarken, önce parayı düşünerek (her zaman kötü bir fikir) göreve odaklanmadım. elde. Bu rekoru kırmak için en uygun ortama ihtiyacım vardı ve bu farkındalık beni sürpriz bir saldırı gibi patlattı. İçeri girerken rekora yeterince saygı duymadım. Gevşek şoklarla bir kamyonetin arkasına cıvatalanmış paslı bir çubukta kırabileceğimi düşündüm, bu yüzden çubuğu oyun gününden önce iki kez test etmeme rağmen, asla beni bir değişiklik yapacak kadar rahatsız etti ve odak ve detaylara dikkat eksikliğim ölümsüzlük şansına mal oldu. Ayrıca, setler arasında fotoğraf isteyen, odanın içinde ve dışında vızıldayan çok fazla kabarcıklı görünüşlü-gevşek vardı.

Açıkçası, aram çok uzundu. Masajın şişliği ve laktik asit oluşumunu önleyeceğini düşündüm ama bunda da yanılmışım ve krampları önlemek için daha fazla tuz tableti almalıydım. Denemeden önce, nefret edenler beni çevrimiçi buldu ve başarısızlığımı tahmin etti, ancak onları görmezden geldim ve olumsuzluklarında ifade edilen acı gerçekleri tam olarak özümsemedim. Sıkı çalıştığım sürece rekor benim olacağını düşündüm ve sonuç olarak, olmam gerektiği kadar iyi hazırlanmadım.

Bilinmeyen faktörlere hazırlanamazsınız, ancak daha iyi bir oyun öncesi odağınız varsa, muhtemelen on yerine bir veya iki ile uğraşmanız gerekecektir. New York'ta çok fazla balon oluştu ve bilinmeyen faktörler genellikle bir şüphe uyandırır. Daha sonra, nefret edenlerle göz göze geldim ve hata payımın küçük olduğunu kabul ettim. 210 pound ağırlığındaydım, bu rekoru kırmaya çalışan herkesten çok daha ağırdım ve başarısız olma olasılığım yüksekti.

İki hafta boyunca barfiks barına dokunmadım ama Honolulu'ya döndüğümde ev spor salonumda setleri dövdüm ve bardaki farkı doğru şekilde fark ettim. Yine de, her şeyi o gevşek çubukta suçlamanın cazibesine direnmek zorundaydım çünkü daha sıkı olanın fazladan 1.521 pull-up'a dönüşmeme ihtimali vardı. Jimnastikçi tebeşiri, eldiven ve bantlama sistemlerini araştırdım. Örnekledim ve denedim. Bu sefer setler arasında beni serinletmek için barın altına bir fan seti istedim ve beslenmemi değiştirdim. Krampları önlemek için saf karbonhidratları tüketmek yerine biraz protein ve muz ekledim. Sıra rekoru kırmak için bir yer seçmeye geldiğinde, özümde olduğum kişiye geri dönmem gerektiğini biliyordum. Bu, parıltıyı kaybetmek ve bir zindanda dükkan açmak anlamına geliyordu. Ve Nashville'e yaptığım bir gezide tam yerini buldum,

Birkaç kez e-posta gönderdikten sonra onunla buluşmak için Crossfit Brentwood Hills'e koştum. Hedeften birkaç kapı ötede bir striptiz merkezinde kurulmuştu ve yer hakkında süslü bir şey yoktu. Siyah hasır zeminler, tebeşir kovaları, demir raflar ve iş yapan bir sürü sert orospu çocuğu vardı. İçeri girdiğimde yaptığım ilk şey barı tutup sallamak oldu. Tam umduğum gibi yere çakılmıştı. Barda küçük bir sallanma bile setin ortasında tutuşumu ayarlamamı gerektirir ve hedefiniz 4.021 barfiks olduğunda,

tüm ufacık hareketler boşa giden bir enerji rezervuarında birikir ve bu da çok masraflı olur.

Tam olarak ihtiyacım olan şey bu, dedim barı kavrayarak.

"Evet," dedi Nandor. "Squat raflarımız kadar sağlam olmaları gerekiyor."

Gücüne ve sağlamlığına ek olarak, doğru yükseklikteydi. Kısa bir bar istemedim çünkü bacaklarınızı bükmek hamstringlerde kramplara neden olabilir. Parmak uçlarımda dururken tutabileceğim kadar yükseğe ihtiyacım vardı.

Nandor'un bu görev için mükemmel bir komplocu olduğunu hemen anlayabiliyordum. Askere alınmış bir adamdı, Crossfit'e girdi ve ilk spor salonunu açmak için karısı ve ailesiyle birlikte Atlanta'dan Nashville'e taşındı. Pek çok insan kapılarını açmaya ve spor salonlarını bir yabancıya devralmasına izin vermeye istekli değil, ancak Nandor Savaşçı Vakfı davasında başarısız oldu.

İkinci denemem Kasım için planlanmıştı ve beş hafta boyunca Hawaii'deki ev spor salonumda günde 500-1.300 barfiks çektim. Son ada seansım sırasında, beş saat içinde 2.000 barfiks çektim, ardından denememden altı gün önce Nashville'e gelen bir uçağa bindim.

Nandor, tasarım olarak hareket etmek için spor salonunun üyelerini ve destek ekibimi topladı. Çalma listesiyle ilgilendi, tebeşiri aldı ve olması gerektiği için arkada bir eğlence odası kurdu. O da bir ağda yaptı. Maç gününe kadar onun spor antrenmanını ve yerel bir haber kanalı rapor vermek için geldi. Yerel gazete de bir haber yaptı. Nashville'in küçük kızydı ama özellikle de Crossfit bağımlılarını merak etmeye başladı. Birkaç kişi sahneyi özümsemek için geldi. Geçenlerde Nandor ile konuştum ve bunu söyleme şeklini beğeniyorum.

"İnsanlar üzerinde gezinmek için yürüyüşler ve kısalar koşuyor, ancak 4.000 barfiks, insan bunu yapmak için tasarlanmadı. Yani bu kadar bir ortamda olma yolunda ilerlemek üzereydik."

Denemeden önce tam gün dinlendim ve spor salonuna önceden güçlü ve önümdeki tarlası için hazırlandım. Nandor ve annem aranması için çalışmalar yürüttüler. Duvarda saati benim da takip eden şık bir dijital zamanlayıcı vardı, ayrıca yedek olarak çalışan pille çalışan iki vardı. Guinness Rekorlar vardı Kitabı

Çubuğun üzerinde asılı olan bir pankart ve bir video eklentisi ile ilgili potansiyellerinin düşünülmesi için kaydedilmesi. Teybim haklıydı. Eldivenler mükemmel. Çubuk teslim etmek ve teslimimde gerçekleştirmektim.

Rakamlar aynı kaldı. Dakikada, ona dakika altı sınav sette göğüs hizasında yükseldi. Sonra sağlıklı ve boşa harcanan enerjiyi en aza indirmeye yönelik oyun planımı hatırladım. İlk denemede çenemi bara müdahale için bir baskı uygulamak, ancak tüm bu ekstra alan iyi bir şov için yapılmış olsa da, bu kahrolası rekoru almama yardımcı olmayacak ve olmayacaktı. Bu sefer kendi kendinemle barı zar zor temizlememi, kollarımı ve ellerimi barfiks dışında hiçbir şey için kullanmamamı söyledim. New York'ta gibi su şişeme uzanmak yerine, onu bir dizi tahta kutunun koydum (kutu atlamaları için kullanılan gibi), bu tek gerekli olması gereken bir kamışla emmek oldu. İlk yudum, pull-up hareketimi geri döndürmem için beni tetikledi ve o andan itibaren biriktirilirken disiplinli devam ettim. Oyunumdaydım ve cehennem gibi kendimdim. Sadece 4.020 pull-up yaptım. Tam yirmi dört saat uyumak. Bunu yapsaydım, 5.000, hatta 6.000 olabilirdi!

Aşırı teyakuzdam, çıkarmaktan ve işletmek rayından çıkarılabilecek bir model sorunu taradım. eğitim dört ve 1300 sonra yıkama kabarmaya olguna kadar her şey yolundadı. Setler arasında ile vurdu, annem ben de İkincilerin altında kalabildim. Bu benim için yeni bir sorundu ve girişimlerden önce sosyal paylaşımlar hakkında tüm şüpheli yorumları hatırladım. Kollarım çok uzun dedim. çok kilo verdim. Formum idealken, temizlike çok fazla baskı işlemim. Bu son değerlendirmeyi dikkate almadım çünkü ilk denememde iç iç sorunlarım yoktu, ikincinin kullanımı için ilk açısından çok fazla değerlendirme yapmayı fark ettim. Bu sefer daha fazla dengeye ve güce sahiptim ama zamanla o sert acı verdi.

Yine de ağırmaya çalıştım ve 1.700 sınav sonra ön kollarım başladı ve kollarımı büktüğümde pazılarım da sıkıştı. Bu hisleri ilk gidişimde hatırladım. Krampların arasındaydı, bu yüzden setler tuz tabletleri indirdim ve iki muz yedim ve bu kasmı halletti. Avuç içlerim daha da kötüleşmeye devam etti.

Yüz elli barfıksten sonra alttan temasta temasta bulunabiliyordum. Durup sorununa yönelik çalışmam arkasından beklenmeyen sertleşmesini ve yanmasını tetikleyebileceğini de. Aynı anda ateşle mücadele ediyordum ve ilk önce ateşi yakmaya yakın. Dakika dakikayı seçmem ve arada farklı çözümler çözümler. İki çift eldiven giydim, sonra üç. Eski sokak dili bandına başvurudum. Yardım etmedim. Barı pedlere saramıyordum çünkü bu Guinness aykırıydı. Yapabileceğim tek şey her şey için kavgada olmak.

Denemeye on saat kala bir vurdum. Dakikada üç pull-up'a düştüm. Ağrı dayanılmazdı ve birazya bitmişti. Sağ eldivenimi çıkardım. Deri katmanları ile birlikte çıktı. Avucum çiğ hamburger gibi üretimi. Annem yakınlarda oturan bir doktor arkadaşı Regina'yı aradı ve ikimiz onu ve rekor denememi yapmak için arkadan gittik. Regina durumu değerlendirdi, bir şırga çıkardı, lokal iğnek ile doldurdu ve sağki açık yaraya batırdı.



İkinci pull-up rekor denemesinde elim

Baktı. Kalbime çarptı, tenimin santimini ter bastı. Kaslarımın soğuşunu ve sertleştiğini tıslayabiliyordum ama başımım, arkamı döndüm ve iğneyi derine batırdı. Çok fena acıdı ama ilk çığlığımı içimde tuttum. *zayıflık gösterme* Sloganım olarak kaldı, ama bu hafif hafifim anlamına geliyordu. Annem ikinci atışı bekleyerek sol eldivenimi çıkardı ama Regina pazılarımdaki şişliği ve ön kollarımdaki şişkin spazmları araştırmale gergindü.

Rabdomiyolizde gibi görünüyorsun David, dedi. "Devam etmemelisin Tehlike.li ." Neden hakkında hiçbir fikrim yok, bu yüzden onu kırmış.

Bir kas grubu çok uzun süre çok üretim.nda meydana gelen bir fenomen var Kaslar glikozdan yoksun kalır ve parçalanarak kasta yıldırım depolayan lifli bir protein olan miyoglobini kullananna sızdırır. Bu şans, tüm bu proteinlerik binaları ve okuldaki gelişimler. "İnsanlar rabdodan ölebilir" dedi.

Ellerim acıyla titriyordu. Kaslarım kilitleniyordu ve risk daha yüksek. Bir insan havlu atardı, ama duyabiliyordum. *Mesafeye Gitmek* hoparlörlerden gümbürdedi ve benim 14. raundum olduğundan, *kes beni Mick*, bir.

Siktir et rasyonalite. Sol avucumu. Göndermeyi ve Regina'yı batırmasını sağladım. sevgide bir dalgaları çiçek açarken acı içimi kapladı. Her iki avucunu da gazlı bezle ve sevimli bantla sardı ve bana bir çift eldiven taktı. Sonra spor salonunun zeminine geri döndüm ve işe geri döndüm. 2900 yaşıyordum ve mücadelede kaldığım süre boyunca ona gerçekten inandırıldım.

ikida şer ve üçerli setler halinde iki saat çalışma, henüz eriyen kırmızı bir Aracı günümüşüm gibi, bu da barı için büyümek için küçük küçük tahminim anlamına gelecek. Önce dört parmak, sonra üç. Yüz tane daha, sonra yüz tane daha şınav çekebildim. Saatler geçti. Yaklaştım ama rabdodayken, çöküş yakındı. Bileklerimi barın üzerinden sarkıtarak birkaç set barfiks çektim. İmkansız gibi görünüyor, ama uyuşturma ajanları cömertana kadar başardım. Sonra parmaklarımı bükerken bile keskin bir bıçaklıyormuşum gibi bıçaklıyor.

3.200 pull-up'ı gölgede bıraktıktan sonra, matematiği çözdüm ve 800 set bir yapabilirsem, rekoru kırmanın on üç saat süreceğini ve değişeceğini ve sadece saati yeneceğimi fark ettim. Kırk beş dakika dayanabildim. Acı çok fazlaydı ve odadaki hava iyimserlikten kasvetli bir hal aldı. Hala elimden geldiğince az zayıflık göstermeye çalışıyordum ama gönüllüler

eldivenlerimle ve tutuşumla uğraştığımı gördün ve bir şeylerin büyük ölçüde yanlış olduğunu anladı. İkinci kez toparlanmak için arkaya gittiğimde, kulağa kıyamet gibi gelen toplu bir iç çekiş duydum.

Regina ve annem ellerimdeki bandı açtılar ve etimin bir muz gibi soyulduğunu hissedebiliyordum. Her iki avuç içi de sinirlerimizin bulunduğu dermise kadar açılmıştı. Aşil'in topuğu vardı ve sınav çekmeye gelince, yeteneğim ve yıkımım ellerimdi. Şüpheliler haklıydı. Ben o hafif, zarif, pull-up adamlardan değildim. Güçlüydüm ve güç benim tutuşumdan geliyordu. Ama şimdi elim insandan çok fizyoloji mankenine benziyordu.

Duygusal olarak, harcadım. Sadece fiziksel yorgunluğum ya da rekoru kendime alamadığım için değil, birçok insan yardıma geldiği için. Nandor'un spor salonunu devraldım ve herkesi hayal kırıklığına uğratmış gibi hissettim. Tek kelime etmeden, annem ve ben bir suç mahallinden kaçıyormuşuz gibi arka kapıdan kaçtık ve o hastaneye giderken, düşünmeden edemedim, *bundan daha iyiyim!*

Nandor ve ekibi saatleri bozup, pankartları çözerken, tebeşirleri süpürürken ve barlarındaki kanlı bantları soyarken, annem ve ben acil servis bekleme odasında sandalyelere yığıldık. Eldivenimden kalanları tutuyordum. OJ Simpson suç mahallinden kaldırılmış, kanla marine edilmiş gibi görünüyordu. Bana göz kırptı ve başını salladı.

"Pekala," dedi, "bir şey biliyorum..."

Uzun bir aradan sonra ona döndüm.

"Bu da ne?"

"Bunu tekrar yapacaksın."

Lanet aklımı okudu. Zaten canlı otopsimi yapıyordum ve kanlı ellerim izin verir vermez kağıt üzerinde tam bir AAR'den geçecektim. Bu enkazda hazine olduğunu biliyordum ve bir yerden kazanılacak bir koz vardı. Yapboz gibi birleştirmem gerekiyordu. Ve bunu ben söylemeden fark etmesi beni çok heyecanlandırdı.

Birçoğumuz, rahatlık arzumuzu dile getiren insanlarla çevriliyiz. Yaralarımızın acısını tedavi etmeyi ve daha fazla yaralanmayı önlemeyi, onlara karşı duygusuz olmamıza ve tekrar denememize yardım etmekten tercih eden kim? Kendimizi, duymak istediklerimizi değil, duymamız gerekenleri söyleyen ama aynı zamanda imkansıza karşı olduğumuzu hissettirmeyen insanlarla çevrelemeliyiz. Annem benim en büyük hayranımdı. Hayatta ne zaman başarısız olsam, bana hep bunun peşinden ne zaman ve nereye gideceğimi sorardı. Asla demedi, *Belki de öyle olması gerekmiyor.*

Çoğu savaş kendi kafamızda kazanılır veya kaybedilir ve bir siperdeyken genellikle yalnız değiliz ve bizimle çömelmiş olan kişinin kalbinin, zihninin ve diyaloglarının kalitesinden emin olmamız gerekir. . Çünkü bir noktada bizi odaklanmış ve ölümcül tutmak için bazı güçlendirici kelimelere ihtiyacımız olacak. O hastanede, kendi kişisel siperimde şüphe içinde yüzüyordum. 800 barfiks çektim ve 800 barfiksın nasıl hissettirdiğini biliyordum. Bu lanet olası uzun bir gün! Ama o siperde olmayı tercih edeceğim başka kimse yoktu.

"Merak etme," dedi. "Eve gider gitmez o tanıkları çağırmaya başlayacağım."

"Anlat şunu" dedim. "Onlara iki ay sonra o bara döneceğimi söyle."

* * *

Hayatta başarısızlık kadar gözden kaçan veya kaçınılmaz bir hediye yoktur. Birkaç tane yaşadım ve onlardan zevk almayı öğrendim, çünkü adli tıp yaparsanız, nerede ayarlamalar yapacağınız ve sonunda görevinizi nasıl gerçekleştireceğiniz konusunda ipuçları bulacaksınız. Ben de zihinsel bir listeden bahsetmiyorum. İkinci denemeden sonra, her şeyi uzun uzun yazdım, ancak bariz sorunla, tutuşumla başlamadım. Başlangıçta, iyi giden her şey için beyin fırtınası yaptım, çünkü her başarısızlıkta pek çok iyi şey olacak ve bunları kabul etmeliyiz.

Nashville girişiminden en iyi paket servis Nandor'un yeri idi. Onun spor salonu zindanı benim için mükemmel bir ortamdı. Evet, sosyal medyadayım ve zaman zaman dikkat çekiyorum ama Hollywood insanı değilim. Gücümü çok karanlık bir yerden alıyorum ve Nandor'un spor salonu

sahte göt, mutlu fabrika. Karanlık, terli, acı verici ve gerçektir. Ertesi gün onu aradım ve antrenmana geri dönüp rekorda başka bir koşu yapıp yapamayacağımı sordum. Çok fazla zamanını ve enerjisini alıp arkamda bir karmaşa bırakmıştım, bu yüzden nasıl tepki vereceği hakkında hiçbir fikrim yoktu.

"Evet, orospu çocuğu" dedi. "Hadi gidelim!" Onun desteğini tekrar görmek çok önemliydi.

Bir başka olumlu şey, ikinci erimemi nasıl ele aldığımды. Acil servis doktorunu görmeden önce paspasta çıktım ve geri dönüş yolundaydım. Olmak istediğin yer orası. Basit bir başarısızlığın görevinizi rayından çıkarmasına veya kışınıza kadar girmesine, beyninizi ele geçirmesine ve size yakın insanlarla olan ilişkilerinizi sabote etmesine izin veremezsiniz. Herkes bazen başarısız olur ve hayatın adil olması gerekmez, her hevesinize boyun eğmeyin.

Şans kaprisli bir kaltaktır. Her zaman istediğin gibi gitmeyecek, bu yüzden sırf kendin için bir olasılık hayal ettiğin için bir şekilde bunu hak ettiğin fikrine kapılamazsın. Haklı zihniniz ölü ağırlıktır. Kesin. Hak ettiğinizi düşündüğünüz şeylere odaklanmayın. Kazanmak istediğiniz şeye nişan alın! Başarısızlıklarım için asla kimseyi suçlamadım ve Nashville'de başımı asmadım. Alçakgönüllü kaldım ve hakkımı kullandım çünkü rekorumu hak etmediğimi çok iyi biliyordum. Skorbord yalan söylemez ve başka türlü kendimi kandırmadım. İster inanın ister inanmayın, çoğu insan sanrıyı tercih eder. Başkalarını, kötü şans ya da kaotik durumları suçlarlar. Yapmadım, ki bu olumluydu.

Kullandığımız ekipmanların çoğunu AAR'ın olumlu tarafında da sıraladım. Kaset ve tebeşir işe yaradı ve bar beni mahvetmesine rağmen, ayrıca 700 ek barfiks çekti, bu yüzden doğru yöne gidiyordum. Bir başka olumlu şey de Nandor'un Crossfit topluluğunun desteğiydi. Bu kadar yoğun, saygılı insanlarla çevrili olmak harika bir duyguydu ama bu sefer gönüllü sayısını yarıya indirmem gerekiyordu. O odada mümkün olduğunca az vızıltı istedim.

Tüm artıları listeledikten sonra, benim zihniyetimdeki lastikleri tekmeleme zamanı geldi ve eğer makyaj sonrası durum tespiti yapıyorsanız, bunu da yapmalısınız. Bu, başarısızlığınızın hazırlık ve uygulama aşamalarında kendinizi nasıl ve ne düşündüğünüzü kontrol etmek anlamına gelir. bağlılığım

m¼cadelede hazırlık ve kararlılık her zaman vardır. Teredd¼t etmediler, ama inancım kabul ettiğimden daha sarsılmıştı ve üç¼nc¼ tura hazırlanırken ş¼phenin ötesine geçmem şarttı.

Bu kolay değildi ç¼nk¼ birçok denemede ikinci başarısızlığımın sonra ş¼pheciler her yerde çevrimiçiydi. Rekor sahibi Stephen Hyland, kalın, kaslı avuçlarıyla hafif ve ör¼mcek gibi güçlüyd¼. Pull-up rekoru için m¼kemmeli bir yapıydı ve herkes bana çok iri olduğumu, formumun çok acımasız olduğunu ve kendimi daha da fazla incitmeden önce bunun peşinden koşmayı bırakmam gerektiğini söylüyordu. Yalan söylemeyen çeteleyi işaret ettiler. Hala rekordan 800'den fazla pull-up uzaktaydım. Bu, ilk ve ikinci denemelerim arasında kazandığımdan daha fazla. En başından beri bazıları ellerimin tükeneceğini tahmin etmişti ve bu gerçek Nashville'de ortaya çıktığında büyük bir zihinsel engel oluşturdu. Bir parçam o orospu çocuklarının haklı olup olmadığını merak etti. İmkansız başarmaya çalışıyor olsaydım.

Sonra, Roger Bannister adında bir İngiliz orta mesafe koşucusu geldi aklıma. Bannister 1950'lerde dört dakikalık mili aşmaya çalışırken uzmanlar ona bunun yapılamayacağını söyledi, ancak bu onu durdurmadı. Tekrar tekrar başarısız oldu, ama sebat etti ve tarihi kilometresini 6 Mayıs 1954'te 3:59.4'te koştuğunda, sadece rekor kırmakla kalmadı, sadece mümkün olduğunu kanıtlayarak bent kapaklarını kırdı. Altı hafta sonra rekoru gölgede kaldı ve şimdiye kadar 1000'den fazla koşucu bir zamanlar insan kapasitesinin ötesinde olduğu düşün¼len şeyi yaptı.

Sözde uzmanlara veya belirli bir alanda bizden daha fazla deneyime sahip olan kişilerin potansiyelimizi sınırlamasına izin vermekten hepimiz suçluyuz. Sporı sevmemizin nedenlerinden biri de o cam tavanların parçalanmasını izlemeyi sevmemizdir. Eğer popüler algıyı yıkacak bir sonraki atlet olacak olsaydım, ş¼pheyi dinlemeyi bırakmam gerekirdi, ister dışarıdan mı geliyor, isterse içeriden mi fıskırıyor ve bunu yapmanın en iyi yolu, bu ş¼pheyi dinlemeyi bırakmam gerekirdi. -up kaydı zaten benimdi. Resmi olarak ne zaman benim olacağını bilmiyordum. İki ay ya da yirmi yıl sonra olabilir, ama bana ait olduğuna karar verdiğimde ve takvimden ayırdığımda, kendime güven duydum ve her türlü baskıdan kurtuldum ç¼nk¼ görevim imkansız başarmaya çalışmaktan doğru çalışmaya dön¼şt¼. bir kaçınılmazlık. Ama oraya varmak için,

Taktik bir inceleme, herhangi bir canlı otopsi veya AAR'nin son ve en hayati parçasıdır. Ve ilk denemeden itibaren taktiksel olarak gelişmiş olsam da (daha dengeli bir çubuk üzerinde çalışarak ve boşa harcanan enerjiyi en aza indirerek) yine de 800 tekrar eksik kaldım, bu yüzden sayıları daha derine inmemiz gerekiyordu. Dakikada altı barfiks beni iki kez başarısızlığa uğratmıştı. Evet, beni 4.020'ye kadar hızlı bir yola soktu ama oraya hiç gitmedim. Bu sefer daha ileri gitmek için daha yavaş başlamaya karar verdim. Ayrıca on saat sonra bir duvara çarpacağımı ve cevabımın daha uzun bir ara olamayacağını deneyimlerimden biliyordum. On saat işareti yüzüme iki kez vurdu ve ikisinde de beş dakika veya daha uzun süre durdum, bu da oldukça hızlı bir şekilde nihai başarısızlığa yol açtı. Stratejime sadık kalmam ve uzun araları maksimum dört dakika ile sınırlamam gerekiyordu.

Şimdi, şu çekme çubuğu hakkında. Evet, muhtemelen beni tekrar mahvedecekti, bu yüzden bir geçici çözüm bulmam gerekiyordu. Kurallara göre, denemenin ortasında ellerim arasındaki mesafeyi değiştirmeme izin verilmezdi. Genişlik, ilk çekişten itibaren aynı kalmalıdır. Değiştirebileceğim tek şey ellerimi nasıl koruyacağım olacaktı. Üçüncü denememde, tüm farklı eldiven türlerini denedim. Ayrıca avuç içlerimi korumak için özel köpük pedler kullanma iznim var. Bir çift SEAL arkadaşının, ağır ağırlıkları kaldırırken ellerini korumak için köpük şilte dilimleri kullandığını ve bir şilte şirketini ellerim için özel olarak şekillendiren pedler tasarlaması için çağırdığını hatırladım. Guinness ekipmanı onayladı ve ikinci kez arızalanmasından iki ay sonra 19 Ocak 2013 günü sabah saat 10'da,

Dakikada beş pull-up ile yavaş ve kolay başladım. Köpük pedlerimi bantla bağlamadım. Onları barın etrafında tuttum ve iyi çalışıyor gibiydiler. Bir saat içinde ellerimin çevresinde köpük oluştu ve onları erimiş demir cehenneminden yalıtı. Ya da ben öyle umuyordum. İki saatlik 600 tekrar işareti civarında Nandor'dan oynamasını istedim. *Mesafeye Gitmek* bir döngü üzerinde. İçeride bir şeyin tıklandığını hissettim ve tam sayborg oldu.

Barda bir ritim buldum ve setler arasında bir ağırlık sehpasına oturdum ve tebeşirle kaplı zemine baktım. Aklımı gelecek cehenneme hazırlarken bakış açım tünel görüşüne daraldı. Avucumda ilk kabarcık açıldığında, her şeyin gerçek olmak üzere olduğunu biliyordum. Ama bu sefer başarısızlıklarım ve adli tıp sayesinde hazırdım.

Bu hiç eğlendiğim anlamına gelmez. değildim. üzerindeydim. Artık şınav çekmek istemiyordum ama hedeflere ulaşmak veya engelleri aşmak eğlenceli olmak zorunda değil. Tohumlar, yeni yaşamın kendi kendini yok eden bir ritüelinde içten dışa patlar. Bu kulağa eğlenceli gibi mi geliyor? İyi hissettiriyor gibi mi? O spor salonuna mutlu olmak ya da yapmak istediklerimi yapmak için gelmedim. Tüm zihinsel, duygusal ve fiziksel engelleri aşmak için gereken buysa, kendimi tersine çevirmek için oradaydım.

On iki saat sonra nihayet 3.000 barfiks çektim, bu benim için önemli bir kontrol noktasıydı ve kafa üstü bir duvara çarpmış gibi hissettim. Acı içinde çileden çıkmıştım ve ellerim yeniden ayrılmaya başlamıştı. Hala rekordan çok uzaktaydım ve odadaki tüm gözbebeklerini üzerimde hissettim. Başarısızlığın ve aşağılanmanın ezici ağırlığı da onlarla birlikte geldi. Üçüncü Cehennem Haftamda aniden kafese geri döndüm, son şansım olduğunu duyan yeni bir BUD/S sınıfıyla bir araya gelmeden önce kaval kemiğimi ve ayak bileklerimi bantladım.

Halkın içinde kışını tehlikeye atacak kadar savunmasız olmak ve kayıp gidiyormuş gibi hissettiren bir rüyaya doğru çalışmak büyük güç gerektirir. Hepimizin gözleri üzerimizde. Ailemiz ve arkadaşlarımız izliyor ve etrafınız pozitif insanlarla çevrili olsa bile, kim olduğunuz, nelerde iyi olduğunuz ve enerjinizi nasıl odaklamanız gerektiği hakkında fikirleri olacak. Bu bok sadece insan doğasıdır ve onların kutusundan çıkmaya çalışırsanız, izin verirsiniz arzularınızı boğmanın bir yolu olan bazı istenmeyen tavsiyeler alırsınız. Çoğu zaman insanlarımız zarar vermek istemez. Bizi önemseyen kimse aslında incinmemizi istemez. Güvende, rahat ve mutlu olmamızı ve bir zindanda kırılmış hayallerimizin parçalarını eleyerek yere bakmak zorunda kalmamamızı istiyorlar. Çok kötü. O acı anlarında çok fazla potansiyel var.

Molamı planlandığı gibi sadece dört dakikaya indirdim. Ellerimi ve o köpük pedleri bir çift dolgulu eldivene sığdıracak kadar uzun. Ama bara geri döndüğümde yavaş ve zayıf hissettim. Nandor, karısı ve diğer gönüllüler mücadelemi gördüler, ancak kulak tomurcuklarımı takıp Rocky Balboa'yı kanallandırmak ve her seferinde bir tekrarı öğütmek için beni yalnız bıraktılar. Dakikada dört barfiksten üçe çıktım ve tekrar sayborg transımı buldum. Çirkinleştım, karardım. Acımın geçici olarak kötü bir dahi olan Stephen Hyland adında çılgın bir bilim adamının yaratılışı olduğunu hayal ettim.

sicilime ve ruhuma sahip olmak. Oydu! O orospu çocuğu dünyanın dört bir yanından bana işkence ediyordu ve eğer almak istersem sayıları yığmak ve ona doğru ilerlemek sadece bana bağlıydı.*onun* lanet olası ruh!

Açık olmak gerekirse, Hyland'a kızmadım—onu tanımıyorum bile! Devam etmek için ihtiyacım olan kenarı bulmak için oraya gittim. Kafamda onunla kişiselleştirdim, aşırı güven ya da kıskançlıktan değil, kendi şüphemi bastırmak için. Hayat bir kafa oyunudur. Bu, o oyunda bir oyun kazanmak için kullandığım en son açıydı. Bir yerde bir avantaj bulmam gerekiyordu ve bunu yolunuza çıkan kişide bulursanız, bu güçlüdür.

Saatler gece yarısını geçerken aramızdaki mesafeyi kapatmaya başladım ama barfiksler hızlı gelmiyordu ve kolay gelmiyordu. Zihinsel ve fiziksel olarak yorgundum, rabdo'nun derinliklerindeydim ve dakikada üç şınav çekiyordum. 3.800 şınav çektiğimde dağın zirvesini görebildiğimi hissettim. Ayrıca üç barfiks çekmekten bir anda hiç barfiks çekmemeye geçmenin mümkün olduğunu da biliyordum. Badwater'da 129 mile ulaşan ve 135 millik bir yarışı bitiremeyen insanların hikayeleri var! Yüzde 100'ünüze ne zaman ulaşacağınızı ve toplam kas yorgunluğu noktasına ne zaman ulaşacağınızı asla bilemezsiniz. Kollarımı daha fazla kaldıramazken o anın gelmesini bekledim. Şüphe beni bir gölge gibi takip etti. Onu kontrol etmek ya da susturmak için elimden gelenin en iyisini yaptım, ama yine de beni takip ederek, beni iterek tekrar belirmeye devam etti.

On yedi saatlik acıdan sonra, 20 Ocak 2013 sabahı saat 3 civarında 4.020. ve 4.021. pull-up'ımı yaptım ve rekor benimdi. Spor salonundaki herkes alkışladı ama ben sakin kaldım. İki set daha ve toplam 4.030 çekimden sonra kulaklıklarımı çıkardım, kameraya baktım ve "Seni buldum Stephen Hyland!" dedim.

Bir günde, Uzay Mekiğinin ağırlığının neredeyse üç katı olan 846.030 pound eşdeğerini kaldırmıştım! Eldivenlerimi çıkarıp arka odaya geçtiğimde kahkahalar kahkahalara dönüştü, ama herkesin şaşırdığı bir şekilde kutlama havamda değildim.

Bu seni de şok ediyor mu? Biliyorsun ki buzdolabım asla dolu değil ve asla olmayacak çünkü görev odaklı bir hayat yaşıyorum, her zaman bir sonraki mücadelenin peşindeyim. O rekoru kırmamın sebebi bu zihniyet, bitirdim

Badwater, bir SEAL oldu, Ranger Okulu'nu sarstı ve listenin aşıağısında. Aklımda her zaman asla yakalayamayacağım bir havucu kovalayan, sonsuza kadar kendimi kanıtlamaya çalışan bir yarış atıyım. Ve bu şekilde yaşadığınızda ve bir hedefe ulaştığınızda, başarı anti-klima geliyor.

Kayıttaki ilk şansımın aksine, başarımlarımın haber döngüsünde zar zor bir dalgalanma yarattı. Hangisi iyiydi. Bunu övünmek için yapmıyordum. Biraz para topladım ve o bardan öğrenebileceğim her şeyi öğrendim. Dokuz ayda 67.000'den fazla barfiks kaydettikten sonra, onları Kurabiye Kavanozuma koyup devam etme zamanı gelmişti. Çünkü hayat, skorbordu, hakemi olmayan ve biz ölüp gömölüne kadar bitmeyen uzun, lanet olası hayali bir oyundur.

Ve ondan tek istediğim kendi gözümde başarılı olmaktı. Bu zenginlik ya da şöhet, sıcak arabalarla dolu bir garaj ya da peşimden gelen güzel kadınlardan oluşan bir harem anlamına gelmiyordu. Bu, gelmiş geçmiş en sert orospu çocuğu olmak demektir. Elbette, yol boyunca bazı başarısızlıklar biriktirdim, ancak aklımda rekor yakın olduğumu kanıtladı. Sadece oyun bitmemiştii ve sert olmak, düdük çalmadan önce zihnimden, bedenimden ve ruhumdan her damla yeteneğimi boşaltma gereksinimini beraberinde getirdi.

Sürekli takipte kalacaktım. Masada hiçbir şey bırakmazdım. Son dinlenme yerimi kazanmak istiyordum. Zaten o zamanlar böyle düşünüyordum. Çünkü sona ne kadar yaklaştığım hakkında hiçbir fikrim yoktu.

MÜCADELE #10

En son ve en yürek burkan başarısızlıklarınızı düşünün. O günlüğü son bir kez çıkar. Dijital versiyonun oturumunu kapatın ve uzun eli ile yazın. Bu süreci hissetmenizi istiyorum çünkü kendi gecikmiş Eylem Sonrası Raporlarınızı dosyalamak üzeresiniz.

Öncelikle, başarısızlıklarınızdan tüm iyi şeyleri, iyi giden her şeyi yazın. Kendinize karşı ayrıntılı ve cömert olun. Çok güzel şeyler olmuş olacak. Nadiren tamamen kötüdür. Ardından, başarısızlığınızı nasıl ele aldığınızı not edin. Hayatınızı ve ilişkilerinizi etkiledi mi? Nasıl yani?

Başarısızlığınızın hazırlık sürecinde ve uygulama aşamasında nasıl düşündünüz? Her adımda nasıl düşündüğünü bilmek zorundasın çünkü bu tamamen zihniyetle ilgili ve çoğu insanın yetersiz kaldığı yer burası.

Şimdi geri dönün ve düzeltebileceğiniz şeylerin bir listesini yapın. Yumuşak veya cömert olmanın zamanı değil. Acımasızca dürüst olun, hepsini yazın. Onları inceleyin. Ardından takviminize bakın ve mümkün olan en kısa sürede başka bir deneme planlayın. Başarısızlık çocuklukta olduysa ve boğulduğunuz Küçükler Ligi all-star oyununu yeniden yaratamıyorsanız, yine de o raporu yazmanızı istiyorum çünkü bu bilgiyi ileride herhangi bir hedefe ulaşmak için muhtemelen kullanabileceksiniz.

Hazırlanırken, AAR'yi elinizin altında bulundurun, Sorumluluk Aynanıza danışın ve gerekli tüm ayarlamaları yapın. Yürütme zamanı geldiğinde, duygusuz bir zihnin gücü, Kurabiye Kavanozu ve %40 Kuralı hakkında öğrendiğimiz her şeyi zihninizin ön saflarında tutun. Zihniyetinizi kontrol edin. Düşünce sürecinize hakim olun. Bu hayat lanet olası bir akıl oyunu. Bunu anlayın. Sahip ol!

Ve yine başarısız olursan, öyle olsun. Acıyı çek. Bu adımları tekrarlayın ve savaşmaya devam edin. Bütün mesele bu. Hikayelerinizi şuradan paylaşın:

hashtag'ler ile sosyal medyada hazırlık, eğitim ve uygulama
#canthurtme #empowermentoffailure.

ONBİRİNCİ BÖLÜM

FARZEDELİM?

BYARIŞ BAŞLAMADAN ÖNCEbenBİLİYORbenFUCKED OLDU. benn2014,bu Ulusal Park Servisi geleneksel Badwater parkurunu onaylamadı, bu yüzden Chris Kostman haritayı yeniden çizdi. Ölüm Vadisi Milli Parkı'ndan başlayıp gezegendeki en sıcak çölde kırk iki mil koşmak yerine, yirmi iki millik bir tırmanışın tabanında daha fazla yukarıya fırlatacaktı. Bu benim sorunum değildi. Her zamanki yarış ağırlığımın üzerinde çizgiyi on bir pound aşmış olmam ve önceki yedi gün içinde bu poundlardan on kilo almış olmam gerçeğiydi. Ben şişman bir eşek değildim. Ortalama bir göze formda görünüyordum ama Badwater ortalama bir ırk değildi. Koşmak ve güçlü bitirmek için kondisyonumun zirvede olması gerekiyordu ve bundan çok uzaktaydım. Başıma gelenler beni şok etti çünkü iki yıllık standart altı koşudan sonra güçlerimi geri kazandığımı sandım.

Geçen Ocak ayında Frozen Otter adında yüz kilometrelik bir buzul izi yarışını kazanmıştım. Hurt 100 kadar zor değildi ama yakındı. Wisconsin'de, Milwaukee'nin hemen dışında yer alan parkur, başlangıç-bitiş merkezi merkezde olacak şekilde orantısız bir sekiz rakamı gibi düzenlenmiştir. Arabalarımızdan yiyecek ve diğer gerekli malzemeleri stoklamamızı ve acil durum malzemelerimizle onları çantalarımıza doldurmamızı sağlayan iki döngü arasında geçtik. Hava orada kötüleşebilir ve yarış organizatörleri, susuzluk, hipotermi veya maruziyetten ölmememiz için her zaman yanımızda bulundurmamız gereken ihtiyaçların bir listesini hazırladı.

İlk tur, ikisinin daha büyük döngüsüydü ve yola çıktığımızda sıcaklık sıfır Fahrenheit derecesindeydi. O yollar hiç sürülmedi. Bazı yerlerde kar yığınları halinde sürüklendi. Diğerlerinde patikalar kasıtlı olarak kaygan buzla kaplanmış gibiydi. Hangi bir sorun sundu çünkü ben

rakiplerimin çoğu gibi bot ya da arazi ayakkabısı giymiyordu. Standart koşu ayakkabılarımı bağladım ve teorik olarak buzu tutması ve beni dik tutması gereken ucuz eşek kramponlarına soktum. Bu savaşı buz kazandı ve kramponlarım ilk bir saatte patladı. Yine de, ortalama altı ila on iki inç karda yarışa liderlik ediyor ve iz bırakıyordum. Bazı yerlerde sürüklenmeler çok daha yükseğe yığılmıştı. Tabancadan beri ayaklarım soğuk ve ıslaktı ve iki saat içinde özellikle ayak parmaklarım donmuş gibi hissettim. Üst yarım çok daha iyi gitmiyordu. Donma noktasının altındaki sıcaklıklarda terlediğinizde vücudunuzdaki tuz cildi tahriş eder. Koltuk altlarım ve göğsüm ahududu kırmızısı çatlıyordu. Kızarıklıklarla kaplıydım, her adımda ayak parmaklarım ağrıyordu ama bunların hiçbiri ağrı ölçeğimde çok yüksek değildi.

İkinci kalp ameliyatımdan beri ilk kez vücudum kendini toparlamaya başlamıştı. Herkes gibi oksijen kaynağımın yüzde 100'ünü alıyordum, dayanıklılığım ve gücüm bir sonraki seviyeydi ve iz kaygan bir karmaşa olmasına rağmen, tekniğim de arandı. Öndeydim ve son yirmi iki millik döngüden önce bir sandviç için arabamda durdum. Ayak parmaklarım kötü bir acıyla zonkluyordu. Donduklarından şüphelendim, bu da bazılarını kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya olduğum anlamına geliyordu ama ayakkabılarımı çıkarıp bakmak istemedim. Bir kez daha, şüphe ve korku beynimde patladı ve bana Frozen Otter'ı sadece bir avuç insanın bitirdiğini ve bu tür soğukta hiçbir kurşunun güvenli olmadığını hatırlattı. Hava durumu, diğer tüm değişkenlerden daha fazla bir orospu çocuğunu çabucak bozabilir. Ama bunların hiçbirini dinlemedim.

Koşarak kursa döndüm. Günün erken saatlerinde bir güneş patlaması karın bir kısmını eritmişti, ancak soğuk rüzgar yolu güzelce buz tuttu. Koşarken, Hurt 100'deki ilk yılıma ve büyük Karl Meltzer'e geldim. O zamanlar, ben bir yağmacıydım. Çime ilk önce topuğumla vurdum ve çamurlu izi ayağımın tüm yüzeyiyle soymak kayma ve düşme olasılığımı artırdı. Karl böyle koşmadı. Bir keçi gibi hareket ediyor, parmak uçlarında zıplıyor ve patikanın kenarlarında koşuyordu. Ayak parmakları yere değdiği anda bacaklarını havaya fırlattı. Bu yüzden yüzüyormuş gibi görünüyordu. Tasarım gereği, yere zar zor dokunurken, başı ve çekirdeği sabit ve bağlantılı kaldı. O andan itibaren, hareketleri

beynime bir mağara resmi gibi kalıcı olarak kazındı. Onları her zaman görselleştirdim ve tekniklerini antrenman çalışmaları sırasında uygulamaya koydum.

Bir alışkanlık edinmenin altmış altı gün sürdüğünü söylüyorlar. Benim için bundan çok daha uzun sürüyor, ama sonunda oraya varıyorum ve tüm bu yıllar boyunca ultra eğitim ve rekabet boyunca zanaatım üzerinde çalışıyordum. Gerçek bir koşucu formlarını analiz eder. SEAL'lerde bunu nasıl yapacağımızı öğrenmedik, ancak yıllardır etrafta çok fazla ultra koşucu olduğu için, ilk başta doğal olmayan becerileri özümseyebildim ve pratik yapabildim. Frozen Otter'da ana odak noktam yere yumuşak bir şekilde vurmaktır; dokunmak sadece patlamaya yetecek kadar. Üçüncü BUD/S sınıfım ve ardından ilk takımım sırasında, daha iyi koşuculardan biri olarak kabul edildiğimde kafam her yerde sekti. Ağırlığım dengeli değildi ve ayağım yere çarptığında tüm ağırlığım o tek bacak tarafından destekleniyordu ve bu da kaygan zeminde bazı garip düşüşlere neden oluyordu. Deneme yanılma yoluyla,

Frozen Otter'da her şey bir araya geldi. Hız ve zarafetle dik, kaygan patikalarda yol aldım. Başımı düz ve hareketsiz tuttum, hareketlerimi olabildiğince sessiz tuttum ve ayaklarımın önünde koşarak adımlarımı sessiz tuttum. Hız kazandığımda, beyaz bir rüzgarda kaybolmuş, meditatif bir duruma yükselmiş gibiydim. Karl Meltzer oldum. İmkansız bir parkurun üzerinde uçuyor gibi görünen bendim ve yarışı on altı saatte bitirdim, parkur rekorunu kırdım ve Frozen Otter unvanını hiçbir ayak parmağını kaybetmeden kazandım.



Donmuş Otter'dan sonra ayak parmakları

İki yıl önce, altı millik kolay koşular sırasında başım dönmeye başladı. 2013'te Badwater'da yüz milden fazla yürümek zorunda kaldım ve on yedinci sırada bitirdim. Bir düşüşteydim ve unvanlar için çekişme günlerimin çoktan geçtiğini düşündüm. Frozen Otter'dan sonra, her şeyi geri döndüğüme ve daha sonra bazılarının geldiğine ve en iyi ultra yıllarımın aslında önümde olduğuna inanmaya başladım. Bu enerjiyi Badwater 2014 hazırlıklarına aldım.

O sırada Chicago'da yaşıyordum, adayları BUD/S'de karşılaştacakları sert gerçeklerle başa çıkmaya hazırlayan bir okul olan BUD/S'ye hazırlıkta eğitmen olarak çalışıyordum. Yirmi yıldan fazla bir süre sonra, askerlik hizmetimin son yılındaydım ve müstakbel ve isteklilere bilgelik bırakacak bir konuma yerleştirilerek, tam bir çembere gelmiş gibi hissettim. Her zamanki gibi işe gidip gelmek için on mil koşar ve öğle yemeği sırasında yapabildiğim zaman sekiz mil daha sıkardım. Hafta sonları en az bir otuz beş ila kırk-

mil koşusu. Hepsi 130 millik bir hafta art arda toplandı ve kendimi güçlü hissediyordum. İlkbaharda çiçek açarken, sokaklara çıkmadan önce dört veya beş kat sweat, bir bere ve bir Gore-Tex ceket giyerek bir ısı antrenmanı bileşeni ekledim. İşe geldiğimde, SEAL eğitmen arkadaşlarım ıslak kıyafetlerimi soyup onları birlikte yaklaşık on beş kilo ağırlığındaki siyah çöp torbalarına doldururken hayretler içinde izlerlerdi.

Konikliğime dört hafta arayla başladım ve 130 millik haftadan seksen millik bir haftaya, sonra altmış, kırk ve yirmiye indim. İnceltmenin, yemek yerken ve dinlenirken bol miktarda enerji üretmesi, vücudun yapılan tüm hasarı onarmasını ve sizi rekabete hazırlamasını sağlaması gerekiyor. Bunun yerine, hiç daha kötü hissetmemiştim. Aç değildim ve hiç uyuyamıyordum. Bazı insanlar vücudumun kaloriden aç olduğunu söyledi. Diğerleri sodyumda düşük olabileceğimi önerdi. Doktorum tiroidimi ölçtü ve biraz bozuktu, ancak okumalar ne kadar boktan hissettiğimi açıklamak için o kadar da kötü değildi. Belki de açıklaması basitti. Fazla eğitilmiş olduğumu.

Yarıştan iki hafta önce çekilmeyi düşündüm. Yine kalbimden endişelendim çünkü kolay koşularda dışarı atamadığım bir adrenal dalgası hissettim. Yumuşak bir tempo bile nabzımı aritmiye sürüklüyordu. Yarıştan on gün önce Vegas'a indim. Beş koşu planlamıştım ama hiçbirinde üç mil işaretini geçemedim. O kadar yemek yemiyordum ama ağırlık artmaya devam etti. Hepsi suydı. Fiziksel olarak bir sorunum olmadığını doğrulayan başka bir doktor aradım ve bunu duyduğumda korkak olmak üzere değildim.

Badwater 2014'ün açılış milleri ve ilk tırmanışı sırasında kalp atış hızım yükseldi, ancak bunun bir kısmı irtifaydı ve yirmi iki mil sonra altıncı veya yedinci sırada zirveye ulaştım. Şaşırmış ve gururlu, diye düşündüm, bakalım yokuş aşağı inebilecek miyim. Dörtlülere parçaladığı için dik bir yokuş aşağı koşmanın vahşetinden hiç zevk almadım, ama aynı zamanda nefesimi sıfırlamama ve sakinleştirmeme izin vereceğini düşündüm. Vücudum reddetti. Nefesimi bir türlü toplayamıyordum. En alttaki düz kısma vurdum, adımlarımı yavaşlattım ve yürümeye başladım. Uyluklarım kontrolsüz bir şekilde seğirirken rakiplerim beni geçti. Kas spazmlarım o kadar kötüydü ki, dörtlülerim içlerinde bir uzaylı sallanıyormuş gibi görünüyordu.

Ve hala durmadım! Badwater sağlık ekibinin dükkan kurduğu Lone Pine motel odasına siğinmadan önce tam dört mil yürüdüm. Beni kontrol ettiler ve kan basıncımın biraz düşük olduğunu ancak kolayca düzeltildiğini gördüler. Ne kadar berbat hissettiğimi açıklayabilecek tek bir ölçü bulamadılar.

Biraz katı yemek yedim, dinlendim ve bir kez daha denemeye karar verdim. Lone Pine'dan ayrılan düz bir bölüm vardı ve eğer onu devirebilirim belki ikinci bir rüzgar yakalarım diye düşündüm, ama altı ya da yedi mil sonra yelkenlerim hala boştu ve sahip olduğum her şeyi vermiştim. Kaslarım titriyor ve seğiriyordu, kalbim haritada bir aşığı bir yukarı zıplıyordu. Kalp pilime baktım ve "İşte bu, adamım. Bitirdim."

Destek aracım arkamızda durdu ve içeri tırmandım. Birkaç dakika sonra aynı motel yatağında kuyruğum bacaklarımın arasında yatıyordum. Sadece elli mil dayanabildim, ama bırakmayla gelen herhangi bir aşığılanma -alıştığım bir şey değildi- bir şeylerin ters gittiğine dair bir içgüdü tarafından bastırıldı. Konuşmak korkum ya da teselli arzum değildi. Bu sefer, bu engeli aşmaya çalışmaktan vazgeçmezsem Sierra'lardan canlı çıkamayacağımdan emindim.

Ertesi gece Lone Pine'dan Las Vegas'a gittik ve iki gün boyunca vücudumun dengeye yakın bir yere yerleşmesini umarak dinlenmek ve iyileşmek için elimden geleni yaptım. Wynn'de kalıyorduk ve o üçüncü sabah depoda bir şey var mı diye koşuya çıktım. Bir mil sonra kalbim boğazımdaydı ve onu kapattım. Doktorların söylediklerine rağmen hasta olduğumu ve sahip olduğum her şeyin ciddi olduğundan şüphelendiğimi bilerek otele geri döndüm.

O gecenin ilerleyen saatlerinde, Vegas banliyölerinde bir film izledikten sonra yakındaki bir restoran olan Elephant Bar'a doğru yürürken kendimi zayıf hissettim. Annem birkaç adım öndeydi ve onu üç kopya halinde gördüm. Gözlerimi sımsıkı kapadım, serbest bıraktım ve o hâlâ üç taneydi. Kapıyı benim için açık tuttu ve serin sınırlara adım attığımda biraz daha iyi hissettim. Karşılıklı bir kabine geçtik. Menüü okuyamayacak kadar kararsızdım ve ondan benim için sipariş vermesini istedim. Oradan daha da kötüleşti ve koşucu yemeğimizle birlikte ortaya çıktığında görüşüm tekrar bulanıklaştı. Gözlerimi sonuna kadar açmaya çalıştım ve annem masanın üzerinde süzölüyormuş gibi görünürken başım döndü.

"Ambulanları çağırman," dedim, "çünkü aşağı iniyorum."

yemek için kafamı kafamı koydum ama annem 911'i aramadı. Yanıma geçiş hostes standına ve sonraya geri dönerken ona arabadım vedım. Yolda, gündem olmaya devam etmem ve yardım çağırmak zorunda kalırsa diye, kısa sürenler hatırlayabildiğim kadar sevimlimi oynanır. Neyse ki vizyonum ve enerjim onun beni acil servise götürmesine kadar sürecek kadar geliştirilecek.

Tiroidim geçmişte işaretlenmişti, bu yüzden doktorların keşfettiği ilk şey buydu. Pek çok Donanma SEAL'inin otuzlu yaşlarına geldiklerinde tiroid sorunları olur, çünkü orospu çocuklarını Cehennem Haftası ve savaş gibi zorlu ortamlara koyduğunuzda hormon seviyeleri kontrolden çıkar. Tiroid bezi yetersiz olduğunda, yorgunluk, kas ağrıları ve halsizlik bir düzineden fazla yan etki arasındadır, ancak tiroid seviyelerim normale yakındı. Kalbim de kontrol etti. Vegas'taki acil servis doktorları bana tek ihtiyacım olanın dinlenmek olduğunu söyledi.

Chicago'ya geri döndüm ve bir dizi kan testi isteyen kendi doktorumu gördüm. Ofisi endokrin sistemimi test etti ve beni Lyme, hepatit, Romatoid artrit ve bir avuç başka otoimmün hastalık için taradı. Biraz yetersiz olan tiroidim dışında her şey temiz çıktı, ancak bu, yüzlerce kilometre koşabilen seçkin bir atletten nasıl bu kadar hızlı dönüştüğümü ve ayakkabılarını bağlayacak enerjiyi zar zor toplayabilen bir taklitçiye dönüştüğümü açıklamıyordu. düşme tehlikesi olmadan bir mil koşmayı bırakın. Tıpta kimsenin olmadığı bir yerdeydim. Ofisinden cevaplardan çok sorularla ve tiroid ilacı reçetesiyle ayrıldım.

Geçen her gün kendimi daha kötü hissediyordum. Her şey üzerime yıkılıyordu. Yataktan kalkmakta güçlük çekiyordum, kabız ve ağrıyordum. Daha fazla kan aldılar ve Addison hastalığım olduğuna karar verdiler, adrenalleriniz boşaldığında ve vücudunuz yeterli kortizol üretmediğinde ortaya çıkan bir otoimmün hastalık, SEAL'lerde yaygındı çünkü adrenalin üzerinde çalışmaya hazırız. Doktorum diğer ilaçların yanı sıra Hidrokortizon, DHEA ve Arimidex steroidini reçete etti, ancak haplarını almak sadece düşüşümü hızlandırdı ve ondan sonra o ve gördüğüm diğer doktorlar görevden alındı. Gözlerindeki bakış her şeyi söylüyordu. Onların kafasında ya deliydim

hastalık hastası, ya da ölüyordum ve beni neyin öldürdüğünü ya da beni nasıl iyileştireceklerini bilmiyorlardı.

Elimden geldiğince mücadele ettim. İş arkadaşlarım düşüşüm hakkında hiçbir şey bilmiyorlardı çünkü zayıflık göstermemeye devam ettim. Tüm hayatım boyunca tüm güvensizliklerimi ve travmalarımı saklıyordum. Tüm güvenlik açıklarımı demir bir kaplamanın altında kilitli tuttum ama sonunda ağrı o kadar kötü oldu ki yataktan kalkamadım bile. Hastalandım ve orada yattım, tavana baktım ve merak ettim, bu son olabilir mi?

Uçuruma bakmak, eski dosyaları karıştıran parmaklar gibi günler, haftalar, yıllar boyunca zihnimi sarstı. Tüm en iyi parçaları buldum ve tekrar tekrar yayınlanan bir vurgulama döngüsünde bir araya getirdim. Her fırsatta beni reddeden bir sistemden dövülerek, istismar edilerek, eğitimsiz süzülerek büyüdüm, ta ki sahiplenip değişmeye başlayana kadar. O zamandan beri obezdim. Evliydim ve boşandım. İki kalp ameliyatı geçirdim, kendi kendime yüzmeyi öğrendim ve kırık bacaklarla koşmayı öğrendim. Yüksekten korkardım, sonra yüksek irtifa hava dalışı yaptım. Su, canımı yakardı, yine de teknik bir dalgıç ve su altı navigatörü oldum, bu da tüplü dalışın ötesinde birkaç derece zorluktur. Altmıştan fazla ultra mesafe yarışında yarıştım, birkaçını kazandım ve bir pull-up rekoru kırdım. İlkokuldaki ilk yıllarımda kekeledim ve büyüdüm Donanma SEAL'lerinin en güvenilir konuşmacısı oldum. Ülkeme savaş alanında hizmet etmişim. Yol boyunca, içinde doğduğum istismar ya da birlikte büyüdüğüm zorbalık tarafından tanımlanamayacağımdan emin olmak için yönlendirildim. Ben de yetenekle tanımlanamazdım, pek bir şeyim yoktu ya da kendi korkularım ve zayıflıklarım.

Ben üstesinden geldiğim engellerin toplamıydım. Ve hikayemi ülkenin her yerindeki öğrencilere anlatmış olsam da, anlattığım hikayeyi ya da kurduğum hayatı takdir edecek kadar uzun süre durmadım. Aklımda, kaybedecek zamanım yoktu. Hayat saatimde asla ertelemeye basmadım çünkü her zaman yapacak başka bir şey vardı. Günde yirmi saat çalışsaydım, bir saat çalışırdım ve üç saat uyurdum ama o orospu çocuğunu içeri almayı başardım. Beynim takdir etmeye programlı değildi, çalışmaya, taramaya programlıydı. Ufuk, sırada ne olduğunu sorun ve bitirin. Bu yüzden pek çok nadir başarıyı biriktirdim. Her zaman bir sonraki büyük şeyin peşindeydim, ama orada yatakta uzanırken, vücudum gerginlikten gergin ve acıdan zonklarken, net bir fikrim vardı.

benim için sırada ne vardı. Mezarlık. Yıllarca süren tacizden sonra nihayet fiziksel bedenimi onarılamayacak kadar parçalamıştım.

Ölüyordum.

Haftalar ve aylar boyunca tıbbi gizemime bir çare aradım ama o arınma anında üzülmедim ve aldatılmış hissetmedim. Sadece otuz sekiz yaşındaydım ama on hayat yaşamıştım ve seksen yaşındakilerin çoğundan çok daha fazlasını deneyimlemiştim. Kendime üzülmüyordum. Bir noktada geçiş ücretinin ödeneceği mantıklıydı. Yolculuğumu düşünmek için saatler harcadım. Bu sefer, savaşın harareti içindeyken, zafere giden bir bilet bulmayı umarak Kurabiye Kavanozunu karıştırmıyordum. Hayattaki varlıklarımı yeni bir amaç için kullanmıyordum. Hayır, savaşmayı bitirdim ve tek hissettiğim minnettarlıktı.

Ben bu kişi olmak için yaratılmadım! Her fırsatta kendimle savaşmak zorunda kaldım ve mahvolmuş bedenim en büyük ödülümdü. O anda bir daha kaçıp kaçmamın, artık ameliyat olamamamın ya da yaşayıp ölmemin bir önemi olmadığını anladım ve bu kabulle birlikte derin bir takdir geldi.

Gözlerim yaşlarla doldu. Korktuğumdan değil, en dip noktamda netliği bulduğum için. Her zaman sert bir şekilde yargıladığım çocuk yalan söylemedi ve kimsenin duygularını incitmek için hile yapmadı. Kabullenmek için yaptı. Rekabet edecek araçları olmadığı ve aptal olduğu için utandığı için kuralları çiğnedi. Bunu arkadaşa ihtiyacı olduğu için yaptı. Okuyamadığımı öğretmenlere söylemekten korktum. Özel eğitimle ilgili damgalanmadan korktum ve o çocuğu bir saniye daha aşağılamak yerine, gençliğimi cezalandırmak yerine, onu ilk kez anladım.

Oradan buraya yalnız bir yolculuktu. çok şey kaçırdım Çok eğlenmedim. Mutluluk benim kokteyl seçimim değildi. Beynim sürekli patlama yaşıyordu. Korku ve şüphe içinde yaşadım, hiç kimse olmaktan ve hiçbir şeye katkıda bulunmaktan korktum. Sürekli kendimi yargıladım ve çevremdeki herkesi de yargıladım.

Öfke güçlü bir şeydir. Yıllarca dünyaya öfkelen dim, tüm acımı geçmişimden kanalize ettim ve beni lanet olası stratosfere itmek için yakıt olarak kullandım, ama patlama yarıcapını her zaman kontrol edemezdim. bazen benim

Öfke, olabileceğim kadar güçlü olmayan ya da çok çalışmayan insanları yaktı ve dilimi yutmadım ya da kararımı saklamadım. Onlara haber verdim ve bu çevremdeki bazı insanları incitti ve benden hoşlanmayan insanların askeri kariyerimi etkilemesine izin verdi. Ama 2014 sonbaharında o Chicago sabahı yatakta yatarken, tüm bu yargıların gitmesine izin verdim.

Kendimi ve tanıdığım herkesi her türlü suçluluk ve acıdan kurtardım. Geçmişimi dolduran nefret edenlerin, şüphecilerin, ırkçıların ve tacizcilerin uzun listesi, artık onlardan nefret edemezdim. Onları takdir ettim çünkü beni yaratmaya yardım ettiler. Ve bu his uzadıkça, zihnim sakinleşti. Otuz sekiz yıldır bir savaşta savaşıyordum ve şimdi, en son gibi görünen ve hissettiren zamanda, huzuru buldum.

Bu hayatta kendini gerçekleştirmenin sayısız yolu vardır, ancak çoğu yoğun disiplin gerektirir, bu yüzden çok azı onları alır. Güney Afrika'da, San halkı ilahi olanla iletişim kurmanın bir yolu olarak otuz saat boyunca dans eder. Tibet'te, hacılar kutsal bir tapınağa varmadan ve derin meditasyona katlanmadan önce binlerce kilometre katederken, haftalar ve aylarca bir secde ritüelinde tekrar kalkmadan önce ayağa kalkar, diz çöker ve yüzleri yere doğru uzanırlar. Japonya'da, acı ve ıstırap yoluyla aydınlanmayı bulmak için 1000 günde 1000 maraton koşan bir Zen rahipleri mezhebi var. O yatakta hissettiklerime "aydınlanma" diyebilir misiniz bilmiyorum ama acının zihindeki gizli bir kapıyı açtığını biliyorum. Hem en yüksek performansa hem de güzel sessizliğe yol açan biri.

İlk başta, algılanan yeteneğinizin ötesine geçtiğinizde zihniniz bu konuda çenesini kapamaz. Durmanızı ister, böylece sizi yalnızca kendi kendine işkencenizi artıran bir panik ve şüphe döngüsüne gönderir. Ama bunu, acının zihni tamamen doldurduğu noktaya kadar ısrar ettiğinizde, tek-noktalı hale gelirsiniz. Dış dünya sıfırlanır. Sınırlar çözülür ve ruhunuzun derinliklerinde kendinize ve her şeye bağlı hissedersiniz. Ben de bunun peşindeydim. Nereden geldiğimi ve kendime kattığım her şeyi düşünürken daha da derin bir şekilde içimden gelen o tam bağlantı ve güç anları.

Saatlerce, ışıkla çevrili, acı kadar minnettarlık, rahatsızlık olduğu kadar takdir de hissederek o sakin alanda süzüldüm. Bir noktada hayaller ateş gibi kesildi. Gülümsedim, avuçlarımı ellerimin üzerine koydum.

gözlerim sulandı ve önce üstümü sonra da kafamın arkasını ovuşturdum. Boynumun dibinde tanıdık bir düğüm hissettim. Her zamankinden daha fazla şişmişti. Örtüleri attım ve sonra kalça fleksörlerimin üzerindeki düğümleri inceledim. Bunlar da büyümüştü.

Bu kadar temel olabilir mi? Acılarım bu düğümlerle bağlantılı olabilir mi? SEAL'lerin 2010 yılında Coronado'daki üssümüze getirdiği Joe Hippensteel adlı esneme ve ileri fiziksel ve zihinsel eğitim yöntemleri konusunda uzman bir oturuma geri döndüm. Joe, kolejde Olimpiyat takımına girmeye çalışan cılız bir dekatletti. Ama ortalama 6'3" olan birinci sınıf dekatletlere karşı çıkan 5'8" bir adamsanız bu kolay değildir. Daha büyük, daha güçlü rakiplerinden daha yükseğe zıplamak ve daha hızlı koşmak için genetiğini geçersiz kılmak için vücudunun alt kısmını oluşturmaya karar verdi. Bir noktada, bir seansta on tekrarlık on set için kendi vücut ağırlığının iki katı çömeliyordu, ancak kas kütlesindeki bu artış çok fazla gerginliğe neden oldu ve gerginlik yaralanmaya neden oldu. Ne kadar çok antrenman yaptıysa, o kadar çok yaralanma geliştirdi ve o kadar çok fizyoterapist ziyaret etti. Denemelerden önce hamstringini yırttığı söylendiğinde, Olimpiyat rüyası öldü ve vücudunu çalıştırma şeklini değiştirmesi gerektiğini fark etti. Güç çalışmasını kapsamlı bir esneme ile dengelemeye başladı ve belirli bir kas grubu veya eklemde belirli bir hareket aralığına ulaştığında, ağırlı ne olursa olsun ortadan kaybolduğunu fark etti.

Kendi kobay oldu ve insan vücudundaki her kas ve eklem için en uygun hareket aralığını geliştirdi. Kendi metodolojilerini çok daha etkili bulduğu için bir daha asla doktora veya fizyoterapiste gitmedi. Bir yaralanma meydana gelirse, kendini bir germe rejimi ile tedavi etti. Yıllar içinde bölgedeki seçkin sporcular arasında bir müşteri ve itibar kazandı ve 2010'da bazı Donanma SEAL'leriyle tanıştı. Deniz Özel Harp Komutanlığı'nda haber yayıldı ve sonunda hareket rutinini yaklaşık iki düzine SEAL'e tanıtması için davet edildi. Ben onlardan biriydim.

Ders anlatırken bizi muayene etti ve uzattı. Çoğu erkeğin sorunu, uygun esneklik dengesi olmadan kasları aşırı kullanmamız olduğunu söyledi ve bu sorunlar, bizden binlerce çarpıntı vuruşu yapmamızın istendiği Cehennem Haftasına kadar uzanıyor, sonra soğuk suda sırtüstü uzanıyoruz. dalgalar üzerimize yıkıyor. Çoğumuzu normal bir hareket aralığına geri döndürmek için protokolünü kullanarak yirmi saatlik yoğun bir esneme gerekeceğini tahmin etti.

Her gün sadece yirmi dakikalık esneme ile daha sonra korunabilen kalçalarda hareket olduğunu söyledi. Optimum hareket aralığı daha büyük bir taahhüt gerektiriyordu. Yanıma geldiğinde bana baktı ve başını salladı. Bildiğiniz gibi, üç Cehennem Haftası tatmıştım. Beni germeye başladı ve o kadar kilitli olduğumu söyledi ki çelik kabloları germeye çalışmak gibiydi.

"Yüzlerce saate ihtiyacın olacak," dedi.

O zaman ona aldırış etmedim çünkü esnemeye başlama planım yoktu. Güç ve güce takıntılıydım ve okuduğum her şey, esneklikteki bir artışın, hız ve kuvvette eşit ve zıt bir azalma anlamına geldiğini ileri sürdü. Ölüm yatağımdan gördüğüm manzara bakış açımı değiştirdi.

Kendimi yukarı çektim, sendeleyerek banyo aynasına gittim, döndüm ve kafamdaki düğümü inceledim. Olabildiğince dik durdum. Bir değil de yaklaşık iki santim boyunu kaybetmiş gibiydim. Hareket alanım hiç bu kadar kötü olmamıştı. Ya Joe haklıysa?

Farzedelim?

Bu günlerde mottolarımdan biri *huzurlu ama asla tatmin olmadı*. Kendini kabul etmenin huzurunu yaşamak ve boktan dünyayı olduğu gibi kabul etmek başka bir şeydi ama bu, en azından kendimi kurtarmaya çalışmadan uzanıp ölmeyi bekleyeceğim anlamına gelmiyordu. Bu, o zaman ve şimdi, bir şeyleri daha iyiye doğru değiştirmek için savaşımadan kusurlu ya da tamamen yanlış kabul edeceğim anlamına gelmiyordu. Şifa bulmak için ana akım zihne erişmeye çalıştım ama doktorlar ve ilaçları beni çok daha kötü hissettirmekten başka bir işe yaramadı. Oynayacak başka kartım yoktu. Tek yapabileceğim kendimi sağlığıma geri döndürmeye çalışmak.

İlk duruş basitti. Yere oturdum ve Hint tarzı bacaklarımı çaprazlamaya çalıştım ama kalçalarım çok gergindi, dizlerim kulaklarımdaydı. Dengemi kaybettim ve sırt üstü yuvarlandım. Kendimi düzeltip tekrar denemek tüm gücümü aldı. Bacaklarımı düzeltmeden önce on saniye, belki on beş saniye pozisyonda kaldım çünkü çok acı vericiydi.

Kramplar alt bedenimdeki her kası sıkıştırdı ve sıkıştırdı. Gözeneklerimden ter sızıyordu, ama kısa bir dinlenmeden sonra bacaklarımı katladım ve daha fazla acı çektim. Aynı streç boyunca bir saat boyunca dönüp durdum ve yavaşça vücudum açılmaya başladı. Daha sonra basit bir dörtlü esneme yaptım. Hepimizin ortaokulda yapmayı öğrendiğimiz şey. Sol bacağımın üzerinde dururken sağımı büküm ve sağ elimle ayağımı tuttum. Joe haklıydı. Dörtlülerim çok hantal ve sıkıydı *o/du*çelik kabloları germek gibi. Ağrı on üzerinden yedi olana kadar yine duruşta kaldım. Sonra kısa bir ara verdim ve diğer tarafa vurdum.

Bu ayakta duruş, dörtlümü serbest bırakmama ve psoas'ımı germeme yardımcı oldu. Psoas, omurgamızı alt bacaklarımıza bağlayan tek kastır. Pelvisin arkasını sarar, kalçaları yönetir ve dövüş ya da uçuş kası olarak bilinir. Bildiğiniz gibi, tüm hayatım savaşmak ya da kaçmaktı. Toksik streste boğulan genç bir çocukken, o kası fazla mesai yaptım. Üç Cehennem Haftası, Korucu Okulu ve Delta Seçimi sırasında aynen. Savaştan bahsetmiyorum bile. Yine de onu gevşetmek için hiçbir şey yapmadım ve bir atlet olarak sempatik sinir sistemime dokunmaya devam ettim ve o kadar çok gıcırdıyordum ki psoas'ım sertleşmeye devam etti. Özellikle uykusuzluk ve soğuk havanın devreye girdiği uzun koşullarda. Şimdi beni içten dışa boğmaya çalışıyordu. Daha sonra pelvisimi eğdiğini, omurgamı sıkıştırdığını öğrenecektim. ve bağ dokumu sıkıca sardım. Boyumu iki santim kısalttı. Geçenlerde Joe ile bunun hakkında konuştum.

"Sana olanlar, nüfusun yüzde 90'ının başına gelenlerin aşırı bir örneği" dedi. "Kasların o kadar kilitliydi ki kanın çok iyi dolaşmıyordu. Donmuş biftek gibiydiler. Donmuş bifteğe kan enjekte edemezsiniz ve bu yüzden kapatıyordunuz."

Ve savaşmadan bırakmazdı. Her esneme beni ateşe attı. Çok fazla iltihap ve iç sertliğim vardı, en ufak bir hareket acıttı, kuadımı ve psoas'ımı izole etmek için uzun süreli duruş pozlarından hiçbir şey söylemedi. Oturup kelebeği gerdirdiğimde işkence yoğunlaştı.

O gün iki saat gerindim, fena halde ağırlı bir şekilde uyandım ve ardından geri döndüm. İkinci gün tam altı saat esnedim. Aynı üç pozu tekrar tekrar yaptım, sonra saf bir çift dörtlü esnemedede topuklarıma oturmaya çalıştım.

ızdırıp. Ben de baldır germe çalıştım. Her seans zorlu başladı, ancak bir veya iki saat sonra vücudum ağrının geçmesine yetecek kadar serbest kaldı.

Çok geçmeden, günde on iki saatten fazla uzanıyordum. Sabah 6'da uyandım, sabah 9'a kadar esnedim ve daha sonra iş yerinde masa başında, özellikle telefondayken esnedim. Öğle yemeği saatimde esnerdim ve akşam 5'te eve geldikten sonra çuvala vurana kadar esnerdim.

Kalçalara, psoaslara, kalça kaslarına, dörtlülere, hamstringlere ve baldırlara geçmeden önce boynumdan ve omuzlarımdan başlayarak bir rutin oluşturdum. Germe benim yeni takıntım oldu. Psoas'ımı yumuşatmak için bir masaj topu aldım. Bir tahtayı kapalı bir kapıya yetmiş derecelik bir açıyla dayadım ve baldırımı uzatmak için kullandım. İki yılın daha iyi bir bölümünde acı çekiyordum ve birkaç ay sürekli esnemedikten sonra, kafatasımın tabanındaki tümseğin, kalça fleksörlerimin etrafındaki düğümler ve genel sağlığımla birlikte küçülmeye başladığını fark ettim. enerji seviyesi iyileştirildi. Henüz esnekliğe yakın değildim ve tamamen kendime dönmüyordum, ama tiroid ilaçlarım dışında her şeyi bırakmıştım ve ne kadar gerersem durumum o kadar düzeldi. Haftalarca günde en az altı saat buna devam ettim. Sonra aylar ve yıllar.

* * *

Ordudan Deniz Kuvvetleri Komutanı olarak emekli oldum, Kasım 2015'te Hava Kuvvetleri TAC-P'nin bir parçası olan tek askeri adam, bir yılda üç Donanma SEAL Cehennem Haftası (ikisini tamamlayarak) ve BUD/ S ve Ordu Korucu Okulu. Acı tatlı bir andı çünkü ordu benim kimliğimin büyük bir parçasıydı. Beni şekillendirmeye ve daha iyi bir adam yapmama yardımcı oldu ve ben de ona sahip olduğum her şeyi verdim.

O zamana kadar Bill Brown da devam etmişti. Benim gibi marjinal olarak büyümüş, çok fazla bir şey olmaması gerekiyordu ve hatta zekasını sorgulayan eğitmenler tarafından ilk BUD/S dersinden sektirilmişti. Bugün Philadelphia'da büyük bir firmada avukatlık yapıyor. Freak Brown kendini kanıtladı ve kanıtlamaya devam ediyor.

Sledge hala SEAL Takımlarında. Onunla tanıştığımda tam bir ayyaştı ama antrenmanlarımızdan sonra zihniyeti değişti. Hiç koşmamaktan maraton koşmaya geçti. Bisiklet sahibi olmamaktan San Diego'daki en hızlı bisikletçilerden biri olmaya. Birden fazla Ironman triatlonunu bitirdi. Demir, demiri keskinleştirir derler, biz de bunu kanıtladık.

Shawn Dobbs asla bir SEAL olmadı, ama bir Subay oldu. Bugünlerde bir Binbaşı ve hala çok iyi bir atlet. O bir Ironman, başarılı bir bisikletçi, Navy's Advanced Dive School'da onur adamıydı ve daha sonra yüksek lisans derecesi aldı. Tüm başarısının bir nedeni, Cehennem Haftası'ndaki başarısızlığına sahip çıkmasıdır, bu da artık ona sahip olmadığı anlamına gelir.

SBG de hala donanmada ama artık BUD/S adaylarıyla uğraşmıyor. Deniz Özel Harbinin her zamankinden daha akıllı, daha güçlü ve daha etkili olmaya devam etmesini sağlamak için verileri analiz ediyor. O artık bir yumurta kafalı. Kenarı olan bir yumurta kafalı. Ama ben onun fiziksel zirvesindeyken yanındaydım ve o lanet bir damızlıktı.

Buffalo ve Brezilya'daki karanlık günlerimizden beri annem de hayatını tamamen değiştirdi. Eğitim alanında yüksek lisans derecesi aldı ve bir Nashville tıp okulunda kıdemli yardımcı başkan yardımcısı olarak çalışmadığı zamanlarda aile içi şiddet görev gücünde gönüllü olarak hizmet ediyor.

Bana gelince, esnemek güçlerimi geri kazanmama yardımcı oldu. Ordudaki zamanım azaldıkça, hala rehabilitasyon bölgesindeyken, acil servis olarak yeniden sertifika almak için çalıştım. Bir kez daha, liseden beri geliştirdiğim uzun soluklu ezber becerilerimi kullanarak sınıfımı birincilikle bitirdim. Ayrıca sınıfımda Top Honor Man'i mezun ettiğim TEEX Fire Training Academy'ye katıldım. Sonunda, bu sefer sıfır yan etki ile tekrar koşmaya başladım ve yeterince iyi bir şekilde döndüğümde, birkaç ultraya girdim ve Tennessee'deki Strolling Jim 40-Miler ve Infinitus 88k dahil olmak üzere birkaçında en üst noktaya geri döndüm. Vermont'ta, ikisi de 2016'da. Ama bu yeterli değildi, bu yüzden Montana'da vahşi bir itfaiyeci oldum.

2015 yazında yangın hatlarındaki ilk sezonumu bitirdikten sonra, bir ziyaret için annemin Nashville'deki evine uğradım. Gece yarısı telefonu çaldı. Annem geniş bir çevreye sahip olmadığı için benim gibi

arkadaş sayısı çok fazla ve uygun saatlerde pek telefon gelmiyor, bu yüzden bu ya yanlış bir numara ya da acil bir durumdu.

Hattın diğer ucunda Trunnis Jr.'ın sesini duyabiliyordum. On beş yılı aşkın bir süredir onu ne gördüm ne de konuştum. Bizimle arasını açmaktansa babamızla kalmayı seçtiği anda ilişkimiz bozuldu. Hayatımın çoğunda onun kararını affetmeyi ya da kabul etmeyi imkansız buldum ama dediğim gibi değişmiştim. Yıllar boyunca annem beni temel bilgiler konusunda bilgilendirdi. Sonunda babamızdan ve karanlık işlerinden uzaklaştı, doktora derecesi aldı ve bir üniversite yöneticisi oldu. Aynı zamanda çocuklarına da harika bir babadır.

Annemin sesinden bir şeylerin ters gittiğini anlayabiliyordum. Tek hatırladığım, annemin "Kayla olduğuna emin misin?" diye sorduğuydu. Telefonu kapattığında, on sekiz yaşındaki kızı Kayla'nın Indianapolis'te arkadaşlarıyla takıldığını açıkladı. Bir noktada, daha gevşek tanıdıklar toplandı, kötü kan kaynadı, bir silah çekildi, ateş açıldı ve başıboş bir kurşun gençlerden birini buldu.

Eski karısı onu panik modunda aradığında olay yerine gitti, ancak geldiğinde sarı bandın dışında tutuldu ve karanlıkta tutuldu. Kayla'nın arabasını ve muşambanın altındaki cesedi görebiliyordu ama kimse ona kızının sağ mı ölü mü olduğunu söylemiyordu.

Annem ve ben hemen yola çıktık. Beş saat boyunca eğimli yağmurda seksen mil hızla Indianapolis'e gittim. Suç mahallinden döndükten kısa bir süre sonra araba yoluna girdik, sarı bandın dışında dururken, kızının bir dedektifin cep telefonunda çekilmiş bir resminden kızının kimliğini belirlemesi istendi. Mahremiyetin onuru ya da saygı gösterme zamanı teklif edilmedi. Bütün bunları daha sonra yapmak zorundaydı. Kapıyı açtı, bize doğru birkaç adım attı ve ağlamayı kesti. Önce annem geldi. Sonra ağabeyimi kucaklamak için çektim ve saçma sapan sorunlarımızın artık önemi kalmadı.

* * *

Buda ünlü bir şekilde hayatın acı çektiğini söyledi. Ben Budist değilim, ama ne demek istediğini biliyorum, sen de öyle. Bu dünyada var olmak için mücadele etmeliyiz

aşağılanma, kırık hayaller, üzüntü ve kayıpla. Bu sadece doğa. Her özel yaşam, kendi kişiselleştirilmiş acı kısmıyla birlikte gelir. Senin için geliyor. Onu durduramazsın. Ve bunu biliyorsun.

Buna karşılık, çoğumuz her şeyi uyuşturmanın ve darbeleri yumuşatmanın bir yolu olarak rahatlık aramaya programlandık. Güvenli alanlar oluşturuyoruz. İnançlarımızı doğrulayan medyaları tüketiyoruz, yeteneklerimizle uyumlu hobiler ediniyoruz, tiksindiğimiz işleri yapmak için mümkün olduğunca az zaman harcamaya çalışıyoruz ve bu bizi yumuşatıyor. Kendimiz için hayal ettiğimiz ve arzuladığımız sınırlarla tanımlanan bir hayat yaşıyoruz çünkü o kutunun içinde cehennem gibi rahat. Sadece bizim için değil, en yakın ailemiz ve arkadaşlarımız için. Yarattığımız ve kabul ettiğimiz sınırlar, onların bizi gördükleri mercek haline gelir. Bu sayede bizi seviyorlar ve takdir ediyorlar.

Ancak bazıları için bu sınırlar esaret gibi gelmeye başlar ve hiç beklemediğimiz bir anda hayal gücümüz o duvarları aşar ve hemen ardından ulaşılabilir hissedilen hayallerin peşine düşer. Çünkü çoğu rüyadır. Azar azar değişiklikler yapmak için ilham alıyoruz ve bu acı veriyor. Zincirleri kırmak ve kendi algılanan sınırlarımızın ötesine geçmek, çoğu zaman fiziksel çalışma gerektirir ve kendinizi tehlikeye attığınızda, kendinden şüphe ve acı, dizlerinizi kırarak keskin bir kombinasyonla sizi karşılayacaktır.

Sadece ilham almış veya motive olmuş çoğu insan o noktada bırakacak ve geri döndüklerinde hücreleri çok daha küçük, prangaları daha da sıkı hissedecekler. Duvarlarının dışında kalan birkaç kişi, en büyük hayranlarımız olduğunu düşündüğümüz kişilerin izniyle, daha fazla acı ve çok daha fazla şüpheyle karşılaşacak. Üç aydan daha kısa bir sürede 106 kilo verme zamanım geldiğinde, konuştuğum herkes bunu yapamayacağımı söyledi. "Fazla bir şey beklemeyin" dediler hepsi. Onların zayıf kıcılı diyalogları sadece kendimden şüphe duymamı besledi.

Ama seni mahvedecek olan dış ses değil. Önemli olan kendinize ne söylediğinizdir. Yapacağınız en önemli konuşmalar, kendinizle yapacağınız konuşmalardır. Onlarla uyanıyorsunuz, onlarla dolaşıyorsunuz, onlarla yatağa gidiyorsunuz ve sonunda onlara göre hareket ediyorsunuz. İyi ya da kötü olsunlar.

Hepimiz kendimizin en kötü nefret edenleri ve şüpheçileriyiz çünkü kendinden şüphe etmek, hayatınızı daha iyi hale getirmeye yönelik her cesur girişime doğal bir tepkidir. Beyninizde çiçek açmasını engelleyemezsiniz, ancak onu ve diğer tüm dış gevezelikleri sorarak etkisiz hale getirebilirsiniz: *Farzedelim?*

Farzedelimsizin büyüklüğünüzden şüphe eden veya yolunuza çıkan herkes için mükemmel bir sikişmedir. Negatifliği susturur. Sahip olduğunuz her şeyi ortaya koyana kadar neler yapabileceğinizi gerçekten bilmediğinizi hatırlatıyor. İmkansızı en azından biraz daha mümkün hissettiriyor.

Farzedelimen karanlık iblislerinizle, en kötü anılarınızla yüzleşme ve onları tarihinizin bir parçası olarak kabul etme gücü ve iznidir. Eğer bunu yaparsanız, onları en cüretkar, akıl almaz başarıyı tasavvur etmek ve onu elde etmek için yakıt olarak kullanabileceksiniz.

Güvensiz, kıskanç insanlarla dolu bir dünyada yaşıyoruz. Bazıları bizim en iyi arkadaşlarımız. Onlar kan akrabalarıdır. Başarısızlık onları korkutur. Başarımız da öyle. Çünkü bir zamanlar mümkün olduğunu düşündüğümüz şeyi aştığımızda, sınırlarımızı zorladığımızda ve daha fazlası olduğumuzda, ışığımız onların etraflarına ördüğü tüm duvarlardan yansır. Işığınız onların kendi hapishanelerinin hatlarını, kendi sınırlarını görmelerini sağlıyor. Ama gerçekten her zaman inandığınız gibi harika insanlarsa, kıskançlıkları gelişecek ve yakında hayal güçleri çitin üzerinden atlayabilir ve daha iyisi için değişme sırası onlarda olacaktır.

Umarım bu kitap sizin için bunu yapmıştır. Umarım şu anda orada olduğunu bile bilmediğin kendi saçma sınırlarınla baş başasındır. Umarım onları yıkmak için bu işi yapmaya isteklisindir. Umarım değişmeye isteklisindir. Acı hissedeceksin ama kabul edersen, tahammül edersen ve zihnini katılaştırırsan, acının bile sana zarar veremeyeceği bir noktaya ulaşırsın. Yalnız dikkat edilmesi gereken bir şey var. Bu şekilde yaşadığınızda, bunun sonu yoktur.

Tüm bu esneme sayesinde kırk üç yaşında, yirmili yaşlarımdan daha iyi durumdayım. O zamanlar hep hastaydım, gergindim ve stresliydim. Neden sürekli stres kırığı aldığımı analiz etmedim. Ben sadece o boku bantladım. Vücudumu veya zihnimi ne rahatsız ederse etsin, aynı çözüme sahiptim. Bantla ve siktir git. Şimdi hiç olmadığım kadar akıllıyım. Ve hala peşindeyim.

2018'de tekrar vahşi bir itfaiyeci olmak için dağlara geri döndüm. Üç yıldır sahada değildim ve o zamandan beri güzel spor salonlarında antrenman yapmaya ve rahat yaşamaya alışmışım. Bazıları buna lüks diyebilir. 416 yangını çıktığında Vegas'ta lüks bir otel odasındaydım ve telefon geldi. Colorado'nun Rocky Dağları'ndaki San Juan Sıradağları'nda 2.000 dönümlük bir çim yangını olarak başlayan şey, 55.000 dönümlük rekor kıran bir canavara dönüşüyordu. Telefonu kapattım ve Grand Junction'a giden bir pervaneli uçağa bindim, bir ABD Orman Servisi kamyonuna yüklendim ve yeşil Nomex pantolonum ve sarı, uzun kollu düğmemle giyindiğim Durango, Colorado'nun eteklerine üç saat sürdüm. baret, dürbün ve eldivenleri aldım ve vahşi bir itfaiyecinin en güvenilir silahı olan süper Pulaski'mi kaptım. O şeyle saatlerce kazabilirim, ve biz de bunu yapıyoruz. Su püskürtmüyoruz. Muhafaza etme konusunda uzmanız ve bu, bir cehennem yolunda yakıt olmaması için kazma hatları ve temizleme fırçası anlamına geliyor. Her kas bitene kadar kazıyoruz ve koşuyoruz, koşuyoruz ve kazıyoruz. Sonra her şeyi tekrar yapıyoruz.

İlk gün ve gecemizde, alev duvarları bir milden daha az bir mesafeden ilerlerken, savunmasız evlerin etrafına ateş hatları kazdık. Ağaçların arasından yanmayı gördük ve kuraklıktan etkilenen ormandaki ısıyı hissettik. Oradan 10.000 feet'e konuşlandırıldık ve kırk beş derecelik bir eğimde çalıştık, mümkün olduğunca derin kazarak yanmayan mineral toprağa ulaşmaya çalıştık. Bir noktada bir ağaç düştü ve takım arkadaşlarımdan birine sekiz inç çarpmayı kaçırdı. Onu öldürecekti. Havada duman kokusu alabiliyorduk. Testere ustalarımız - motorlu testere uzmanları - ölü ve ölmekte olan ağaçları kesmeye devam etti. O fırçayı bir dere yatağının ötesine taşıdık. Üç mil boyunca her elli fitte bir yığınlar dağıldı. Her biri kabaca yedi ila sekiz fit boyunda ölçüldü.

Vergiler hariç, saatte 12 dolardan on sekiz saatlik vardiyalarla bir hafta boyunca böyle çalıştık. Gündüz seksen derece, gece otuz altı dereceydi. Mesai bitince matlarımızı serdik ve nerede olursak olalım açıkta uyuduk. Sonra uyandı ve arkasından döndü. Altı gün boyunca kıyafetlerimi değiştirmedim. Mürettebatımdaki insanların çoğu benden en az on beş yaş küçüktü. Hepsi çivi gibi sertti ve tanıdığım en çalışkan insanlar arasındaydı. Dahil ve özellikle kadınlar. Hiçbiri hiç şikayet etmedi. İşimiz bittiğinde, bir canavarın bir dağı yakmasını engelleyecek kadar geniş, 3.2 mil uzunluğundaki bir hattı temizledik.

Kırk üç yaşında, orman yangın söndürme kariyerim daha yeni başlıyor. Onlar gibi sert orospu çocuklarından oluşan bir ekibin parçası olmayı seviyorum ve ultra kariyerim de yeniden doğmak üzere. Cehennemi getirecek kadar gencim ve hala unvanlar için mücadele ediyorum. Artık hiç olmadığım kadar hızlı koşuyorum ve ayaklarım için herhangi bir teyp ya da aksesuara ihtiyacım yok. Otuz üç yaşındayken, mil başına 8:35 hızında koştum. Şimdi çok rahat bir şekilde mil başına 7:15 koşuyorum. Hâlâ bu yeni, esnek, tam işlevli bedene alışmakta ve yeni benliğime alışmaktayım.

Tutkum hala yanıyor ama dürüst olmak gerekirse, öfkemi yönlendirmek biraz daha uzun sürüyor. Artık ana ekranımda kamp kurmuyor, kalbimi ve kafamı bunaltan tek bir bilinçsiz seğirme. Şimdi ona bilinçli olarak erişmem gerekiyor. Ama bunu yaptığımda, tüm zorlukları ve engelleri, kalp kırıklığını ve sıkı çalışmayı dün olduğu gibi hala hissedebiliyorum. Bu yüzden podcast'lere ve videolara olan tutkumu hissedebilirsiniz. O pislik hâlâ orada, yara dokusu gibi beynime kazınmış. Beni bir gölge gibi takip ediyor, beni kovalamaya ve yutmaya çalışıyor, ama beni her zaman ileriye götürüyor.

Önümüzdeki yıllarda ne tür başarısızlıklar ve başarılar birikirse ve her ikisinden de bol miktarda olacağına eminim, her şeyimi vermeye devam edeceğimi ve çoğu kişiye imkansız görünen hedefler koyacağımı biliyorum. Ve o orospu çocukları bunu söylediğinde, onların gözlerinin içine bakıp basit bir soruyla cevap vereceğim.

Farzedelim?

TEŞEKKÜRLER

T KİTABI, YAPIMINDA YEDİ YIL OLDU, ALTI BAŞARISIZ DENEYİMLE YAPILDI

tutkumu gerçekten anlayan ve sesimi yakalayan ilk ve tek yazarla tanışmadan önceki yol. Adam Skolnick'e tüm parçaları bir araya getirmeye ve hikayemi basılı olarak hayata geçirmeye yardımcı olmak için benimle ve boktan hayatımla ilgili her şeyi öğrenmek için harcadığım sayısız saat için teşekkür etmek istiyorum. Kelimeler, bu kitabın doğruluğu, kırılganlığı ve ham samimiyetiyle ne kadar gurur duyduğumu ifade edemez.

Jennifer Kish, kelimelerim yok. Bunu söyleyen çok kişi var ama gerçek bu. Bu sürecin benim için ne kadar zor olduğunu yalnızca sen gerçekten biliyorsun ve sen yanımda olmadan hiçbir kitap olmazdı. Senin sayende, sen kitabın ardındaki tüm işlerle ilgilenirken ben de yazmaya ara vererek yangınla mücadele edebildim. Köşemde "Kish" olduğunu bilmek, kendimi yayınlamak için çok cesur bir karar vermemi sağladı! Önemli bir kitap avansını geri çevirecek özgüvene sahip olmamın sebebi, senin iş ahlakın sayesinde oldu - bütün bir yayınevinin yapabileceklerini tek başına senin omuzlayabileceğini bilerek! Söyleyebileceğim tek şey teşekkür ederim ve seni seviyorum.

Annem Jackie Gardner, zor ve boktan bir hayatımız oldu. İkimiz de gurur duyabileceğimiz bir şey çünkü etrafta bizi kaldıracak kimse olmadan kışımızın üzerine düz bir şekilde vurduğumuz zamanlar var. Her nasılsa her zaman ayağa kalkmanın bir yolunu bulduk. Benim için endişelendiğin ve durmamı istediğin birçok zaman olduğunu biliyorum, daha fazlasını bulmama izin verdiği için duygularına göre hareket etmediğin için teşekkür ederim. Çoğu insan için, annenle teşekkür etmek için böyle konuşamazsın, ama bu mesajın gerçekten ne kadar güçlü olduğunu sadece sen biliyorsun. Sıkı kalmak; seni seviyorum anne.

Kardeşim, Trunnis. Hayatlarımız ve büyüme tarzımız bizi zaman zaman düşman yaptı, ama bok yelpazeyi vurduğunda, birbirimiz için oradaydık. Günün sonunda, bu benim için gerçek kardeşliktir.

Adam ve benim bu kitap için kendileriyle röportaj yapmamıza izin veren aşağıdaki kişilere çok takdir ve teşekkürler. Olayları hatırlamanız, hayatımın ve bu belirli olayların nasıl geliştiğinin doğru ve gerçek bir tasvirini yaratmama yardımcı oldu.

Kuzenim Damien, sen büyürken her zaman en sevilen kişiyken, hayatımın daha iyi zamanlarından bazılarını seninle takılarak aptalca şeyler yaparak geçirdim.

Johnny Nichols, Brezilya'da büyürken arkadaşlığımız zaman zaman sahip olduğum tek olumlu şeydi. Senin gibi çocukken yaşadığım karanlığı pek kimse bilmez. Sana en çok ihtiyacım olduğu anda orada olduğun için teşekkürler.

Kirk Freeman, dürüstlüğün için teşekkür etmek istiyorum. Brezilya'da karşılaştığım bazı zorluklarla ilgili acı gerçeği söylemeye istekli birkaç kişiden biriydin ve bunun için sonsuza dek minnettar olacağım.

Scott Gearen, bugüne kadar, hikayenizin ve sadece varlığınızın, hayatımın tek görebildiğim karanlık olduğu bir dönemde bana ne kadar yardımcı olduğunu asla bilemeyeceksiniz. On dört yaşında bir çocuk üzerinde bıraktığın etki hakkında hiçbir fikrin yok. Doğru bir söz, sizi kimin izlediğini asla bilemezsiniz. O gün PJOC okulunda seni izliyordum. Bunca yıldan sonra arkadaşlığın için minnettarım.

Victor Peña, anlatacak çok hikayem var ama söyleyeceğim tek şey, her zaman oradaydın ve her zaman sahip olduğun her şeyi verdin. Bunun için delice saygılar kardeşim.

Steven Schaljo, sen olmasaydın bir kitap bile olmayabilirdi. Donanmadaki en iyi işe alım görevlisiydin. Bana inandığın için tekrar teşekkürler.

Kenny Bigbee, BUD/S'deki diğer "Siyah adam" olduğun için teşekkürler. Mizah anlayışın her zaman tam zamanındaydı. Sıkı dur kardeşim.

Beyaz David Goggins'e, Bill Brown, en zor zamanlarda mesafe kat etme isteğiniz beni en zor zamanlarda daha iyi yaptı. Seni en son gördüğümde, Irak'ta bir görevdeydik, ben .50 kalibrelik bir gemiye, sen ise bir M60'a komuta ediyordun. Yakın gelecekte sizi eyalette görmeyi umuyoruz!

Drew Sheets, üçüncü Cehennem Haftamda benimle teknenin önünde olma cesaretini gösterdiğin için teşekkür ederim. Bu bokun ne kadar ağır olduğunu çok az kişi biliyor! Bir cahil ve siyah bir adamın bu kadar gergin olacağını kim düşünebilirdi ki? Zıtlar birbirini çeker dedikleri doğru!

Shawn Dobbs, bu kitapta yaptığınız şeyi yapmak büyük cesaret ister. Kendimi okuyucunun önüne koydum, ama sen zorunda değildin! Söyleyebileceğim tek şey, hikayenizin bir kısmını paylaşmama izin verdiğiniz için teşekkür ederim. Hayatları değiştirecek!

Brent Gleeson, tanıdığım birkaç adamdan biri, "ilk sefer, her zaman"ın gerçekten nerede geçerli olduğunu. Hatta çok azı bunun ne anlama geldiğini bilecek. Sıkı dur, Brent!

SBG, tanıştığım ilk SEAL'lerden biriydin ve çitayı yükselttin. BUD/S derslerimin üçünde de beni zorladığınız ve hızlı kalp atış hızı izleme eğitim sınıfı için teşekkür ederim!

Dana De Coster, bir erkeğin sahip olabileceği en iyi yüzücü arkadaşına. İlk takımımdaki liderliğiniz rakipsizdi!

Sledge, söyleyebileceğim tek şey, demirin kesinlikle demiri keskinleştirdiği! Her lanet günde benimle uğraşan ve daha iyi olma arayışında tahılın karşısına çıkmaya ve yanlış anlaşılmaya istekli olan birkaç adamdan biri olduğun için teşekkür ederim.

Morgan Luttrell, 2-5! Yuma'daki andan itibaren her zaman bağlantıda olacağız.

Chris Kostman, bilmeden beni tamamen başka bir seviye bulmaya zorladın.

John Metz, tecrübesiz bir adamın ırkına girmesine izin verdiğin için teşekkür ederim. Hayatımı sonsuza dek değiştirdi.

Chris Roman, profesyonelliğin ve detaylara gösterdiğin özen beni her zaman şaşırttı. Gezegendeki en zorlu ayak yarışlarından birinde üçüncü olmam için büyük bir nedensiniz.

Edie Rosenthal, tüm desteğiniz ve Özel Harekat Savaşçısı Vakfı için yaptığınız harika işler için teşekkür ederim.

Amiral Ed Winters, sizinle bunca yıldır çalışmaktan onur duydu. Bir Amiral için çalışmak kesinlikle elimden gelenin en iyisini yapmam için üzerimde baskı yarattı.